

Libros, Podcasts y Coaching

Recursos para padres y madres de adolescentes

Parte de la pastoral juvenil consiste en apoyar y equipar a padres y madres de adolescentes. He aquí ocho recursos que ofrecen apoyo, risas, consejos, alegría y orientación. Gran parte de la crianza de la niñez debe hacerse en una aldea, pidiendo consejo a amistades y parientes. Los padres y madres de hoy en día también recurren a Internet, las librerías y las redes sociales en busca de recursos. Aunque muchos padres y madres siguen sintiéndose solos cuando crían a adolescentes, los recursos que figuran a continuación ofrecen una variedad de temas para acompañar a padres y madres de preadolescentes y adolescentes en su viaje. No son perfectos, no resolverán todos los problemas y algunos pueden no ser útiles para algunas personas, mientras que para otras podrían ser tremendamente beneficiosos. Algunas de estos serían buenas para comprometerse como grupo en la iglesia y otras están bien para que la iglesia las pase a padres y madres y se aleje. En cualquier caso, cuando padres y madres parezcan abrumados y busquen compañía en su labor de crianza y en la toma de decisiones, he aquí ocho recursos para compartir.

Podcasts

1. [Kit de vida: Parenting](#) – Este es un podcast sobre paternidad de NPR y Barrio Sésamo. Los episodios están basados en la investigación y son prácticos. Cada episodio dura entre 10 y 25 minutos. Aunque muchos episodios son para la crianza de niñez más pequeñas, sus episodios sobre crianza de adolescentes también son increíbles. He aquí un ejemplo de algunos de los episodios centrados en la juventud: "Cómo dar la cara por los adolescentes cuando surgen grandes emociones", "Cómo hablar con adolescentes sobre el vapeo", "Lo que su adolescente desearía que usted supiera sobre educación sexual", "5 consejos para cambiar de universidad", "Cómo hablar con adolescentes sobre las drogas", "¡Es la hora de la FAFSA! He aquí cómo solicitar ayuda financiera para la universidad" y "Cómo puede ayudar a alguien en riesgo de suicidio".
2. [Quiet: The Power of Introverts with Susan Cain](#) – Esta serie es de la autora Susan Cain (también podría leer su libro) y le orienta sobre cómo entender y valorar a las personas introvertidas. Si tiene un adolescente introvertido, saber cómo funciona y se desenvuelve ayuda a los padres y familiares a ver su superpoder de tranquilidad. Es un libro que debe escuchar (o leer) si tiene un adolescente introvertido.

Instagram

3. [@thegamereducator](#) por Mx. Ash Brandin, Ed.S. - ¿Tiene un gamer en la familia? Esta Instagrammer comparte consejos sobre pantallas y comportamiento inclusivo y positivo, y ayuda a padres y madres a navegar por el mundo de los videojuegos con sus menores.
4. [@readingwritingandme](#) - Esta es una divertida para que jóvenes y padres la sigan juntos y exploren las reseñas de libros. Lanie, la propietaria de esta cuenta aficionada a los libros, empezó a reseñar libros en octavo curso en el género juvenil y ahora se ha pasado a los libros para personas adultas como estudiante universitaria. Es animada y alegre, con posts edificantes y reflexivos que resonarán entre adolescentes.

Libros

5. *Fourteen Talks by Age Fourteen: The Essential Conversations You Need to Have with Your Kids Before They Start High School* de Michelle Icard – Este libro está dirigido a padres y madres de alumnado de secundaria y ofrece guiones y consejos de expertos. Los temas abarcan desde los cambios físicos y emocionales hasta los dilemas sociales y los cambios corporales.
6. *This Is So Awkward: Modern Puberty Explained* por la Dra. Cara Natterson y Vanessa Kroll Bennett - Este libro trata sobre la pubertad moderna y el sexo. ¿Necesito decir más? Estas profesionales eliminan la vergüenza y normalizan la pubertad y el sexo con humor y educación. ¡También tienen un podcast!

Talleres y formación

(No es gratis, pero merece la pena el gasto).

7. [Good Inside with Dr. Becky](#) – La Dra. Becky es una experta en la crianza de niñez pequeñas, pero su empresa ha ampliado recientemente sus talleres para la crianza de adolescentes. Este apoyo de profesionales abarca temas desde las redes sociales hasta los toques de queda y la salud mental.
8. [Asesor y terapeuta Kyle Bender](#) – Tired dad and father fatigue? Un antiguo pastor de la juventud de la IP (EE. UU.) tiene ahora un negocio de asesoramiento y terapia que se centra en la fatiga paterna para ayudar a padres y madres agotados a aliviarse de las exigencias de sus vidas y centrarse en las relaciones importantes. Aunque esto no parezca enfocado a adolescentes, tener un padre y una madre sanos sí lo es.

Autora: Brittany Porch

Gerente de Proyecto: Gina Yeager-Buckley

