

Conecte con su adolescente.

Una de las maneras más efectivas de cuidar a sus hijos y mantenerlos sanos es teniendo conversaciones frecuentes con ellos. Intente conectar con ellos mientras comen, con este juego de Verdad o Desafío. ¡El de mayor edad va primero!



<p>VERDAD: ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Encuentra un objeto cercano que represente uno de tus hobbies.</p>	<p>VERDAD: ¿Qué es lo que te preocupa en este momento?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Si tu frustración fuera un tono de llamada, ¿cómo sonaría? Haz el sonido.</p>	<p>VERDAD: ¿Qué es lo que te ayuda a sentirte mejor cuando estás estresado o enojado?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Escribe en un pedazo de papel las cosas que te estresan y rómpelo.</p>		<p>VERDAD: Menciona tres cosas que te hacen feliz.</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Muéstranos tu baile feliz.</p>
<p>VERDAD: Si pudieras tener cualquier super poder ¿cuál escogerías?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Programa un temporizador a 30 segundos. Haz todas las sentadillas, lagartijas o choca los puños que puedas durante ese tiempo.</p>	<p>VERDAD: ¿Qué parte de tu día te gustó más?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Canta, en estilo de rap, lo que pasó en tu día durante un minuto.</p>	<p>VERDAD: ¿Qué crees que es lo más difícil de ser tú?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Inventa una regla que todos tienen que seguir hasta que terminen de comer.</p>	<p>VERDAD: ¿Cuál es tu canción favorita?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Inventa un baile para tu canción favorita. Haz que todos participen.</p>	<p>VERDAD: Menciona algo que te gusta de ti.</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Llama o envía un texto a alguien al azar para decirle algo que te gusta de ella/él.</p>
<p>VERDAD: Menciona una cosa que cambiarías de ti misma/o y ¿por qué?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Todos tienen que decir algo que les gusta de ti.</p>	<p>VERDAD: Si tú y yo cambiáramos de lugar por un día ¿qué es lo primero que harías?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Los hijos cambian de lugar con los padres y mandan por los próximos 30 minutos.</p>	<p>VERDAD: Menciona uno de tus recuerdos favoritos.</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Actúa una escena de tu película favorita.</p>	<p>VERDAD: Si pudieras vivir en cualquier lugar del mundo ¿en dónde vivirías?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Muéstranos una foto de tu lugar favorito en el mundo.</p>	<p>VERDAD: ¿Qué hobby o materia te gustaría aprender más?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Pretende que estás enseñando una clase sobre tu materia o hobby favorito. ¿Qué es lo que debemos aprender?</p>
<p>VERDAD: ¿Cuál es la comida más rara que has comido?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Agrega un ingrediente inusual a tu comida (como fruta o crema de cacahuate) y cómetelo.</p>	<p>VERDAD: ¿De qué estás más orgulloso?</p> <hr/> <p>DESAFÍO: Muéstrale a todos algo que te hace sentir orgulloso.</p>	<p>Si su adolescente necesita ayuda, platique con un experto capacitado en 1-866-TEENLINK (1-866-833-6546). Los servicios son gratuitos, confidenciales y están disponibles para adolescentes y adultos.</p>		

