

# Unit 1 – Active Parenting

## Unit 1 – Nuôi Dạy Con Có Hiệu Quả

**Developed by Mary Ann Burke, Ed.D.  
Director, Categorical and Special Projects  
Kerrie Wood, MSW Social Work Trainee  
Ana Pantoja, BA Social Work Trainee**

**Desarrollado por Mary Ann Burke, Ed.D.  
Directora de Programas Categóricos y Proyectos Especiales  
Kerrie Wood, MSW Trabajadora Social en Entrenamiento  
Ana Pantoja, BA Trabajadora Social en Entrenamiento**



# Unit 1 – The Active Parent

## Unit 1 – Cha Mẹ Năng Động

### Effective Parent Leadership Includes:

- Proactively anticipating and preventing problems;
- Developing mutually respectful relationships;
- Enforcing fair discipline;
- Maintaining effective communication;
- Using productive problem solving methods; and
- Encouraging the participation and success of everyone involved.

### Sự dìu dắt có hiệu quả của phụ huynh bao gồm:

- Chủ động tiên đoán và ngăn ngừa các vấn đề có thể xảy ra;
- Bộc lộ rõ mối liên hệ tôn trọng lẫn nhau;
- Bắt phải tôn trọng kỷ luật công bằng;
- Giữ việc trò chuyện có ấn tượng với nhau;
- Áp dụng các phương pháp giải quyết vấn đề có hiệu quả; và
- khuyến khích sự tham gia và thành công của mỗi người.



# Values & Qualities to Develop In Teens

## Các Giá Trị & Phẩm Chất Để Tuổi Teens Phát Triển

- Courage
- Responsibility
- Cooperation
- Respect
- Self-esteem
- 21<sup>st</sup> Century workplace skills
- Can đảm
- Trách nhiệm
- Hợp tác
- Tôn trọng
- Lòng tự trọng
- Những kỹ năng làm việc ở thế kỷ 21



# Styles of Parenting

## Phong Cách Làm Cha Mẹ

- The Autocratic Style:  
The Dictator
- The Permissive Style:  
The Doormat
- The Authoritative Style:  
The Active Parent
- Phong Cách Độc Đoán :  
Nhà Độc Tài
- Phong Cách Không Bắt Buộc:  
Tắm Thảm Chùi Chân (để ở cửa)
- Phong Cách Có Thảm Quyền:  
Cha Mẹ Năng Động

# Active Parenting Strategies

## Phương Pháp Nuôi Dạy Con Có Hiệu Quả

- Mutual Respect
- Participation
- Problem Solving
- Family Enrichment
- Communication
- Encouragement
- Tôn Trọng Lẫn Nhau
- Góp Phần Vào
- Giải Quyết Vấn Đề
- Làm Phong Phú Truyền Thống Gia Đình
- Giao Tiếp
- Khuyến Khích



# Unit 2 – Winning Cooperation

## Phần 2 – Đạt Được Sự Hợp Tác

**Developed by Mary Ann Burke, Ed.D.  
Director, Categorical and Special Projects  
Kerrie Wood, MSW Social Work Trainee  
Ana Pantoja, BA Social Work Trainee**

**Desarrollado por Mary Ann Burke, Ed.D.  
Directora de Programas Categóricos y Proyectos Especiales  
Kerrie Wood, MSW Trabajadora Social en Entrenamiento  
Ana Pantoja, BA Trabajadora Social en Entrenamiento**

# Define Who Owns the Problem

## Xác Định Rõ Ai Là Người Chịu Trách Nhiệm Giải Quyết Vấn Đề Xảy Ra

- Parent Owned
  - Provide discipline
  - Phụ huynh chịu trách nhiệm vấn đề xảy ra
    - Đưa ra kỷ luật
- Shared
  - Provide discipline & support
  - Phụ huynh và con chịu trách nhiệm vấn đề xảy ra
    - Áp dụng kỷ luật & hỗ trợ giúp đỡ
- Teen Owned
  - Provide support
  - Con tuổi teen chịu trách nhiệm vấn đề xảy ra
    - Hỗ trợ giúp đỡ con

# Communication Considerations

## Quan Tâm Nói Chuyện Với Nhau

1. Your words
  2. Your tone of voice
  3. Your body language, including hand gestures, how close you stand, and facial expressions
1. Lời nói của quý vị
  2. Âm điệu giọng nói của quý vị
  3. Ngôn ngữ không diễn đạt bằng lời, bao gồm điệu bộ tay, khoảng cách đứng giữa quý vị và con gần như thế nào, và những nét biểu hiện trên khuôn mặt





# Communication Blocks Include:

## Những Trở Ngại Trong Giao Tiếp Với Nhau:

- Commanding
- Giving advice
- Placating
- Interrogating
- Distracting
- Psychologizing
- Judging
- Being sarcastic
- Moralizing
- Being a Know-It-All
- Focusing on mistakes
- Negative expectations
- Perfectionism
- Ra lệnh
- Đưa ra lời khuyên
- Xoa dịu
- Tra hỏi
- Làm bối rối
- Lý luận về mặt tâm lý
- Phê bình chỉ trích
- Chế nhạo mỉa mai
- Giảng đạo đức
- Tỏ ra là người cái gì cũng biết
- Chú trọng vào những sai lầm
- Những kỳ vọng tiêu cực
- Chủ nghĩa cầu toàn

# Active Communication

## Giao Tiếp Có Hiệu Quả

1. Listen actively.

1. Chú tâm lắng nghe.

2. Listen for feelings.

2. Lắng nghe bằng tình cảm.

3. Look for alternatives and evaluate consequences.

3. Tìm những biện pháp thay thế và ước lượng hậu quả.

4. Offer encouragement.

4. Nói những lời khích lệ.

5. Follow up later.

5. Tiếp tục để ý sau đó.



# Unit 3 – Responsibility & Discipline

## Unidad 3 – La Responsabilidad y la Disciplina

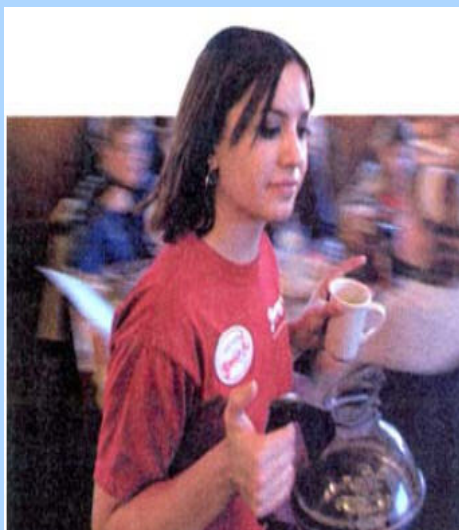
**Developed by Mary Ann Burke, Ed.D.  
Director, Categorical and Special Projects  
Kerrie Wood, MSW Social Work Trainee  
Ana Pantoja, BA Social Work Trainee**

**Desarrollado por Mary Ann Burke, Ed.D.  
Directora de Programas Categóricos y Proyectos Especiales  
Kerrie Wood, MSW Trabajadora Social en Entrenamiento  
Ana Pantoja, BA Trabajadora Social en Entrenamiento**

# Responsibility Means

## La Responsabilidad Significa

- Accepting your obligations.
  - Knowing the difference between right and wrong, and doing the right thing as the situation calls for it.
  - Accepting accountability for your actions.
- Acepte sus obligaciones.
  - Conozca la diferencia entre lo correcto e incorrecto y hacer lo correcto cuando la situación lo amerite.
  - Acepte la responsabilidad de sus actos.



# Effective Discipline Teaches Responsibility

## La Disciplina Efectiva Enseña a ser Responsable

- Teach your teens
- Encourage improvement
- Use the least assertive method that works
- Explain the reason
- Motivate by caring
- Keep focus on the problem
- Invite teen's participation
- Stay respectful
- Enseñe a sus adolescentes
- Invite a mejorar
- Utilice el método menos exigente que funcione mejor
- Explique la razón
- Dé motivación mostrando que le importa
- Manténgase enfocado en el problema
- Invite la participación del adolescente
- Mantenga el respeto

# How to Send an “I” message

## Cómo Transmitir Mensajes “personales”

- |  |   |
|--|---|
| 1. Name the behavior you want to change. | 1. Identifique el comportamiento que usted desea cambiar. |
| 2. Say how you feel about the situation. | 2. Diga cómo se siente por esta situación.                |
| 3. State your reason.                    | 3. Expresé sus razones.                                   |
| 4. Say what you want done.               | 4. Diga lo que usted quiere que se haga.                  |

# Logical Consequences

## Consecuencias Lógicas

- Ask your teen to help decide the consequence.
- Form the consequence into a choice (either/or choice).
- Make sure the consequence is logically connected to misbehavior.
- Give choices you can live with.
- Keep vocal tone firm and calm.
- One time choice then enforce consequence.
- Expect testing.
- Allow teen to try again after experiencing consequence.
- Pida a su hijo(a) adolescente que ayude a decidir la consecuencia.
- Ofrezca la consecuencia como una opción (ofrezca dos opciones).
- Asegure que la consecuencia corresponda lógicamente a la conducta.
- Ofrezca opciones lógicas y posibles.
- Mantenga un tono de voz calmado y firme.
- Ofrezca la opción solamente una vez, y después haga cumplir la consecuencia.
- No le extrañe que el adolescente le ponga trabas.
- Dele la oportunidad al adolescente de volver a tratar después de cumplir con la consecuencia.





# How to Act On Anger



## Cómo Actuar en un Momento de Ira

- Act to change the situation.
  - Do something different.
- Reduce the importance of the goal.
  - Put it in perspective.
  - THINK something different.
- Change you goals.
  - Find alternatives.
  - Again, think something different.
- Actúe como para cambiar la situación.
  - Haga algo diferente.
- Reduzca la importancia del objetivo.
  - Ponga la situación en perspectiva.
  - PIENSE algo diferente.
- Modifique sus objetivos.
  - Busque alternativas.
  - Una vez más, piense algo diferente.



# **Unit 4 – Building Courage, Redirecting Misbehavior**

## **Unidad 4 – Construir el Valor, Cambiar el Mal Comportamiento**

**Developed by Mary Ann Burke, Ed.D.  
Director, Categorical and Special Projects  
Kerrie Wood, MSW Social Work Trainee  
Ana Pantoja, BA Social Work Trainee**

**Desarrollado por Mary Ann Burke, Ed.D.  
Directora de Programas Categóricos y Proyectos Especiales  
Kerrie Wood, MSW Trabajadora Social en Entrenamiento  
Ana Pantoja, BA Trabajadora Social en Entrenamiento**

# Teens with High Self-Esteem:

## Adolescentes con Alta Autoestima:

- Tackle hard problems at school, even if it increases chance of making mistakes.
- Do what is right even if they lose friends in the process.
- Cooperate with parents even when they don't always get their way.
- Find positive ways to achieve independence and challenge.
- Dan el frente a problemas difíciles en la escuela, incluso si esto aumenta la probabilidad de cometer errores.
- Hacen lo correcto, incluso si pierden amigos en el proceso.
- Cooperan con sus padres, aún cuando no siempre obtienen lo que quieren.
- Encuentran maneras positivas de lograr la independencia y vencer los desafíos.

# Turning Discouragement Into Encouragement

## Convertir el Desaliento en Estímulo Positivo

- Build encouragement
- Show confidence
- Value your teen as-is
- Stimulate independence
- Construir el estímulo positivo.
- Mostrar confianza.
- Valorar a su adolescente como es.
- Estimular el sentido de independencia.

# The Five Goals of Teen Behavior

## Los Cinco Objetivos del Comportamiento de los Adolescentes

1. Belonging

2. Power

3. Protection

4. Withdrawal

5. Challenge



1. Pertenecer

2. Poder

3. Proteger

4. Apartarse

5. Desafiar

# Guidelines for Problem-Prevention Talks

## Guías de Procedimiento para llevar a cabo conversaciones de Prevención de los Problemas

- Identify potential problem and risks;
  - Share thoughts and feelings;
  - Generate guidelines for behavior ;
  - Decide on logical consequences for violating the guidelines; and
  - Follow up later.
- Identificar los posibles problemas y riesgos;
  - Compartir ideas y sentimientos;
  - Crear guías de procedimiento para el comportamiento;
  - Decidir la aplicación de consecuencias lógicas por violar las guías de procedimiento; y
  - Proporcionar seguimiento posterior.



# **Unit 5 – Drugs, Sexuality and Violence: Reducing the Risks, Part 1**

## **Unidad 5 – Las Drogas, la Sexualidad y la Violencia: Reducir los Riesgos, Parte 1**

**Developed by Mary Ann Burke, Ed.D.  
Director, Categorical and Special Projects  
Kerrie Wood, MSW Social Work Trainee  
Ana Pantoja, BA Social Work Trainee**

**Desarrollado por Mary Ann Burke, Ed.D.  
Directora de Programas Categóricos y Proyectos Especiales  
Kerrie Wood, MSW Trabajadora Social en Entrenamiento  
Ana Pantoja, BA Trabajadora Social en Entrenamiento**

# Prevention Strategies

## Estrategias de Prevención

1. Be a positive role model and teacher of values.
  2. Educate your teens about the risks.
  3. Filter OUT negative behaviors and IN positive ones.
  4. Establish clear guidelines for behavior.
1. Ser un modelo positivo y maestro de valores.
  2. Educar a sus hijos adolescentes sobre los riesgos.
  3. Filtrar las conductas negativas y reemplazarlas con conductas positivas.
  4. Establecer guías de procedimiento claras para el comportamiento.

# Strategy 1 – Be a Positive Role Model and Teacher of Values

## Estrategia 1 – Ser un Modelo Positivo y Maestro de Valores

- What you do is a stronger indicator of your values than what you say.
- Values aren't taught, they are caught.
- Skills for talking about values:
  - Show respect;
  - Avoid communication blocks;
  - Listen for feelings;
  - Encourage your teen when they express a value you approve of ; and
  - Talk about values and beliefs, not just the facts.
- Sus acciones son un indicador más fuerte de sus valores que sus palabras.
- Los valores no son enseñados, son captados.
- Habilidades para hablar sobre los valores:
  - Mostrar respeto;
  - Evitar las obstrucciones de la comunicación;
  - Escuchar atento a los sentimientos;
  - Animar a su hijo cuando exprese un valor que usted apruebe; y
  - Hablar sobre valores y creencias, no solamente sobre los hechos.



# Strategy 2 – Educate your Teens About the Risks of Drugs, Sexuality, and Violence

## Estrategia 2 – Educar a sus Adolescentes Sobre Los Riesgos de las Drogas, la Sexualidad, y la Violencia

- When engaging in talks about these subjects keep these points in mind:
  - Be prepared;
  - Don't get hooked into an argument;
  - Invite your teens input; and
  - Come from caring, not authority.
- Cuando participe en conversaciones sobre estos temas, recuerde:
  - Estar preparado;
  - No dejarse caer en una discusión;
  - Invitar a sus adolescentes a dar su punto de vista; y
  - Tratar de demostrar cariño, no la autoridad.



# Strategy 3 – Filter OUT Negative Behaviors and IN Positive Ones

## Estrategia 3 – Filtrar las Conductas Negativas y Reemplazar con Conductas Positivas

- Ways to Filter OUT negative influences:
  - Become familiar with the media teens use: facebook, youtube, formspring, etc.
  - Use and learn parental controls on multiple medias to help regulate what teen can access: T.V's, computers, internet, cell phone, etc.
  - Know their friends and who they hang out with.
  - Set reasonable curfews and check in with them periodically.
- Formas de filtrar las influencias negativas:
  - Familiarizarse con el uso de los medios de comunicación de los adolescentes: facebook, youtube, formspring, etc.
  - Utilizar y aprender sobre los controles en diversos medios de comunicación para regular la información a que los adolescentes pueden tener acceso: los televisores, las computadoras, la Internet, el teléfono celular, etc.
  - Conocer sus amistades.
  - Establecer un horario razonable de llegar a la casa y comunicarse con ellos frecuentemente.

# Strategy 3 – Filter OUT Negative Behaviors and IN Positive Ones

## Estrategia 3 – Filtrar las Conductas Negativas y Reemplazarlas con Conductas Positivas

- Ways to filter IN positive influences:
    - Positive adult influences
    - Media
    - Summer camps or other programs away from home
  - A loving spiritual education
  - A good academic environment
  - Positive peers
- Formas de interiorizar las influencias positivas:
    - A través de las influencias positivas de los adultos.
    - Mediante los medios de comunicación.
    - A través de campamentos de verano u otros programas fuera de casa.
  - Ofrecer una educación espiritual amorosa.
  - Establecer un ambiente de buen rendimiento académico.
  - Mantener compañeros de clase con actitud positiva.



# Strategy 4 – Establish Clear Guidelines for Behavior

## Estrategia 4 – Establecer Guías de Procedimiento Claras sobre el Comportamiento

- Five steps of the problem prevention talk:
  - Identify potential problems or risks;
  - Share your thoughts and feelings about the problem and acknowledge your teen’s thoughts and feelings;
  - Generate guidelines through brainstorming and negotiating;
  - Decide on logical consequences for violating the guidelines; and
  - Follow-up to ensure that guidelines were followed and to enforce consequences.
- Cinco pasos de la conversación para prevenir los problemas:
  - Identificar los posibles problemas o riesgos;
  - Compartir sus ideas y sentimientos sobre el problema y reconocer las ideas y los sentimientos de los adolescentes;
  - Crear guías de procedimiento a través del intercambio de ideas y la negociación;
  - Decidir consecuencias lógicas por la violación de las guías de procedimiento; y
  - Ofrecer el seguimiento para asegurar que las guías de procedimiento se cumplan y que las consecuencias sean cumplidas.

# **Unit 6 – Drugs, Sexuality and Violence: Reducing the Risks, Part 2**

## **Unidad 6 – Las Drogas, la Sexualidad y la Violencia: Reducir los Riesgos, Parte 2**

**Developed by Mary Ann Burke, Ed.D.  
Director, Categorical and Special Projects  
Kerrie Wood, MSW Social Work Trainee  
Ana Pantoja, BA Social Work Trainee**

**Desarrollado por Mary Ann Burke, Ed.D.  
Directora de Programas Categóricos y Proyectos Especiales  
Kerrie Wood, MSW Trabajadora Social en Entrenamiento  
Ana Pantoja, BA Trabajadora Social en Entrenamiento**

# Ten Prevention Strategies

(continued from Unit 5)

## Diez Estrategias de Prevención

(continuación de la Unidad 5)

- |  |   |
|--|---|
| 5. Monitor and supervise teen behavior.                      | 5. Supervisar y observar el comportamiento de su adolescente.                             |
| 6. Work with other parents.                                  | 6. Colaborar con otros padres.  |
| 7. Provide healthy opportunities for challenge.              | 7. Ofrecer oportunidades saludables como desafíos.  |
| 8. Consult with your teen about how to resist peer pressure. | 8. Conversar con su hijo(a) adolescente sobre cómo resistir la presión de sus compañeros. |
| 9. Identify and confront high-risk behavior.                 | 9. Identificar y confrontar los comportamientos de alto riesgo.                           |
| 10. Calmly manage a crisis should one occur.                 | 10. Manejar una crisis calmadamente si llegara a ocurrir.                                 |

# Strategy 5 – Monitor and Supervise Teen Behavior

## Estrategia 5 – Supervisar y Observar el Comportamiento de su Hijo(a) Adolescente

- Positive parental involvement is key. Here are some guidelines:
  - Provide things for your teen to do.
  - Know where your teen is and who they are with.
  - Set and enforce curfews.
- La participación positiva de los padres es clave. Aquí aparecen algunas guías de procedimiento:
  - Ofrecer cosas que su hijo adolescente pueda hacer.
  - Saber dónde y con quién se encuentra su hijo(a).
  - Establecer y hacer cumplir que el/la adolescente llegue a la casa a una hora determinada.

# Strategy 6 – Work with Other Parents

## Estrategia 6 – Colaborar con Otros Padres

- Often called Parent Networks.
- Communicate regularly and hold the same unacceptability for teens using drugs and alcohol.
- Frecuentemente se conoce como Redes de Padres.
- Comunicarse regularmente y mantener la misma actitud de rechazo ante el uso de las drogas y el alcohol en los adolescentes.



# Strategy 7 – Provide Healthy Opportunities for Challenge

## Estrategia 7 – Ofrecer Oportunidades Saludables para Vencer los Desafíos

- Challenge is the basic goal of behavior for teens
- Help teens find healthy challenging physical activities such as mountain biking, rock climbing, sports, etc., or mental such as chess, dance groups, community service work, debate groups, etc. Both are ideal to challenge your teen.
- Desafiar es el objetivo básico de la conducta de los adolescentes.
- Ayudar a los adolescentes a encontrar actividades físicas desafiantes y saludables como montar bicicleta de montaña, escalar rocas, practicar deportes, etc. o realizar actividades mentales, como jugar ajedrez o participar en grupos de baile, hacer servicio comunitario, participar en grupos de debate, etc. Ambas actividades son ideales para desafiar a su hijo.



# Strategy 8 – Consult with Your Teen About How to Resist Peer Pressure

## Estrategia 8 – Conversar con su hijo(a) Adolescente Acerca de Cómo Resistir la Presión de sus Compañeros

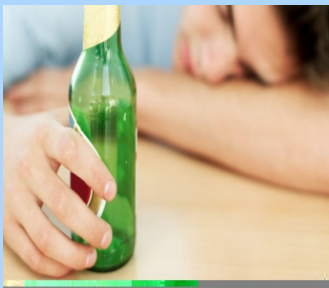
- Resisting peer pressure takes three main things:
  - Knowing your rights
  - The courage to do what's right
  - A good comeback line
- Resistir la presión de sus compañeros consiste de tres cosas principales:
  - Conocer sus derechos.
  - Tener el valor para hacer lo correcto.
  - Tener algo efectivo que decir.



# Strategy 9 – Identify and Confront High-Risk Behavior

## Estrategia 9 – Identificar y Confrontar los Comportamientos de Alto Riesgo

- Stages of Drug Use:
  - Experimentation
  - Social use
  - Seeking
  - Habitual use
- Confronting your teen:
  - Deal with your anger, resentment and guilt FIRST.
  - Do not try and confront teen while they are under the influence.
  - Key is to be firm, calm and caring.
  - Use solid communication with logical consequences.
  - Less talk, more action.
  - Take suicidal threats seriously.
- Etapas del uso de drogas:
  - La experimentación
  - El uso social
  - La Búsqueda
  - El uso habitual
- Confrontar a su hijo:
  - Lidar con la ira, el resentimiento y la culpa PRIMERO.
  - No trate de confrontar a adolescentes que se encuentran bajo la influencia.
  - La clave es ser firme, mantenerse calmado y cariñoso.
  - Utilizar vías de comunicación sólidas y consecuencias lógicas.
  - Se debe hablar menos y tomar más acción.
  - Tomar en serio las amenazas de suicidio.



# Strategy 9 – Identify and Confront High-Risk Behavior (continued)

## Estrategia 9 – Identificar y Confrontar los Comportamientos de Alto Riesgo (continuación)

- Youth Gangs, signs to look for in your teen:
  - Graffiti on belongings
  - Tattoos, scars, or burns
  - Friends wearing same colors or symbols
  - Secretive behavior
  - Change of friends
  - Use of drugs/alcohol
  - Anti-authority attitude
  - Unexplained expensive items or large sums of money
  - Staying out late
- Los Jóvenes en Pandillas: señales que debe buscar en su hijo:
  - Grafiti en las pertenencias.
  - Tatuajes, cicatrices o quemaduras.
  - Amigos que usen los mismos colores o símbolos.
  - El comportamiento reservado.
  - El cambio de amigos.
  - El uso de drogas / alcohol.
  - La actitud en contra de la autoridad.
  - Tener artículos caros inexplicables o grandes sumas de dinero.
  - Quedarse fuera de la casa hasta tarde.

# Strategy 10 – Calmly Manage A Crisis, Should One Occur

## Estrategia 10 – Manejar una Crisis Calmadamente si Llegara a Ocurred

- Whether a crisis is a drug overdose, suicide attempt, pregnancy, teen committed a crime or was a victim **STAY CALM.**
- Don't blow up or give up, there are resources available to help handle all these situations.
- Manage your feelings.
- Si la crisis se trata de una sobredosis de drogas, un intento de suicidio, un embarazo, un delito cometido por el/la adolescente o si ha sido víctima de un delito, **MANTENGA LA CALMA.**
- No reaccionar explosivamente o darse por vencido, hay recursos disponibles para ayudar a tratar todas estas situaciones.
- Controlar sus sentimientos



# Family Council Meetings

## Reuniones del Consejo Familiar

- Basics
  - Who should attend?
    - Anyone involved in everyday decisions affecting the family
  - What if a member doesn't want to attend?
    - Hold meetings anyway they will miss out on helping make important family decisions
  - Agree on time and place
  - First meeting should be short
  - Address one issue and plan fun stuff to do right after
- Conceptos Básicos
  - ¿Quién debería asistir?
    - Cualquier persona responsable de tomar decisiones cotidianas que afectan a la familia.
  - ¿Qué pasa si un miembro no quiere asistir?
    - No importa, llevar a cabo las reuniones; la persona que falte va a perder la oportunidad de ayudar a tomar decisiones importantes para la familia.
  - Ponerse de acuerdo sobre la hora y el lugar.
  - La primera reunión debería ser breve.
  - Tratar un tema y planificar hacer algo divertido inmediatamente después.

# Family Council Meetings

(Continued)

## Reuniones del Consejo Familiar

(Continuación)

- Create an overall agenda
  - Compliments
    - Compliment or say thank you to a member who contributed to a positive event in the past week.
  - Reading minutes
    - Read notes from last meeting.
  - Old business/new business
  - Chores and allowances
  - Treat or family activity
- Preparar una agenda general
  - Elogios
    - Ofrecer un cumplido o dar las gracias a un miembro que haya contribuido con una actividad positiva en la última semana.
  - Lectura en cuestión de minutos
    - Leer las notas de la última reunión.
  - Revisar los asuntos del pasado / nuevos asuntos
  - Las tareas y las asignaciones
  - Recompensar o realizar una actividad familiar

# Letting Go Poem

## Poema Para Dejar Ir Los Problemas

- Boats in the harbor are safe near shore far from the unknown sea  
But just as boats were made for more, it's the same with you and me.  
Those who would anchor their teens with a stone in hopes of preventing a wreck,  
Find that their fears are never undone  
and the stone ends up weighting both necks.  
So I give to you a port called home.  
Where your ship was built so strong,  
and if you need to harbor here,  
You know that you belong,  
and I give you the maps you'll need  
That you may set the course  
For places that I'll never see,  
So go without remorse.  
Tilting your sails into the wind  
With hope, and vision and courage----  
I kiss you once, then touch your chin  
and wish you bon voyage!
- Los Barcos en el puerto están a salvo cerca de la costa, lejos del mar desconocido  
Pero al igual que los barcos que se hicieron para más, lo mismo sucede contigo y conmigo.  
Los que anclan a la adolescencia con una piedra  
Con la esperanza de prevenir un naufragio,  
Encuentran que sus temores nunca se deshacen  
Y la piedra acaba pesando sobre los dos cuellos.  
Así que te doy un puerto llamado hogar.  
Donde tu barco fue construido bien fuerte,  
Y si necesitas echar anclas aquí  
Sabes que sí perteneces,  
Y te doy los mapas que necesitas  
Para que puedas fijar el rumbo  
Para lugares que nunca voy a ver,  
Así que ve sin remordimiento.  
Inclinando las velas en el viento  
Con la esperanza y la visión y el valor ----  
¡Te beso una vez, toco tu barbilla  
y te deseo un buen viaje!

*Michael H. Popkin*

*Michael H. Popkin*

