

## Cuatro Preguntas Importantes sobre las Mentes de las Niñas Preadolescentes

### Físico

**¿Se encuentra mi cuerpo creciendo y trabajando de la manera que está supuesto hacerlo?**

- ¿Cómo sé si mi cuerpo está trabajando bien?
- ¿Es esto normal?
- ¿Soy del tamaño y forma *correctos*?

### Social

**¿Cómo puedo ser parte?**

- ¿Pensaran otros que soy importante y me incluirán?
- ¿Qué hago cuando alguien me molesta?
- ¿Soy diferente?

### Emocional

**¿Qué estoy sintiendo?**

- ¿Por qué siento un trillón de cosas a la misma vez?
- Tú no me entiendes.
- ¿Cómo puedo estar segura? Tengo miedo.

### Cognitivo

**¿Estoy lista?**

- ¿Qué y quiénes son mis recursos?
- ¿Cómo hablaré con mis padres sobre esto?
- ¿Hemos hablado sobre todo lo que necesito saber?

### **Ideas para los Padres**

- Ten 200 – conversaciones de un minuto juntos
- Escucha con empatía
- Esté disponible y sea consistente
- Combine expectativas altas con estimo alto
- Balancee los límites y las estructuras con tiempo y espacio para jugar juntos