



Hoja de referencia para conversaciones

Padres: Le presentamos algunos consejos y trucos para ayudarle a entablar conversaciones con sus hijos conforme van creciendo.

Bebés y niños pequeños

- Platique con ellos frecuentemente
- Use palabras reales
- Responda a sus ruidos y balbuceos
- Lea en voz alta sobre muchos temas

Finales de primaria y secundaria

- Dedique tiempo diario para acercarse a su hijo/a y ver cómo está
- No solo responda a preguntas-pregunte y escuche
- Dialoguen sobre emociones y experiencias de la vida fuertes como pérdidas y duelo.
- Tenga conversaciones abiertas sobre la pubertad, el abuso de sustancias u otros nuevos retos a los que se puedan estar enfrentando.

Preescolar y principios de primaria

- Ayude a que los niños hablen de sus emociones
- Responda preguntas con honestidad ya sean serias o chistosas
- Enséñele los nombres propios de las partes del cuerpo para que pueda comunicar su salud y seguridad personal
- Platiquen sobre los peligros en casa y en otras partes (terremotos, incendios, seguridad en el agua, etc.)

Preparatoria y adultos jóvenes

- No se avergüence de tener conversaciones incómodas
- Haga preguntas profundas. En lugar de preguntar “¿cómo te fue hoy?”, pregunte sobre actividades específicas, amistades e intereses.
- Motive a que haya otros adultos de confianza en su vida.
- La respuesta de “No sé” es una respuesta justa. Trabaje con ellos para que encuentren la respuesta.

