

# Padres y cuidadores

## Temas de conversación

### ESCUELA PRIMARIA



#### Consejos para las conversaciones

Utilice las siguientes preguntas para iniciar conversaciones con su hijo(a) sobre salud social, salud mental, y salud y seguridad personal.

En este documento, encontrará una serie de preguntas organizadas por temas. Cada tema incluye lo siguiente:

- ▶ Definición del tema en un lenguaje adaptado para niños y acorde a su edad.
- ▶ Sección "Preguntar" con una pregunta inicial.
- ▶ Sección "Conversar" con preguntas adicionales.
- ▶ Sección "Reflexionar", que ofrece orientación e ideas sobre cómo continuar la conversación para tratar el tema con mayor profundidad.

#### Estos son algunos consejos para mantener conversaciones significativas con su hijo(a):

- ✓ **Sea curioso(a).** Haga preguntas sin juzgar.
- ✓ **Sea abierto(a) de mente.** Recuerde cómo era ser niño(a) su edad y qué era importante en ese momento.
- ✓ **Escúchelo(a).** Permita que su hijo(a) hable la mayor parte del tiempo y haga preguntas que no se puedan responder con una sola palabra.
- ✓ **Conéctese.** Busque oportunidades para vincularse con lo que su hijo(a) está diciendo y reafirmar sus sentimientos.
- ✓ **Investiguen juntos.** A veces es posible que no sepamos la respuesta a una pregunta (¡y no pasa nada!). Aproveche esta oportunidad para enseñarle a su hijo(a) a encontrar recursos confiables en internet.



### SALUD SOCIAL

La salud social se refiere a cómo nos llevamos con los demás, cómo hacemos amigos y trabajamos en equipo. Nos ayuda a compartir, escuchar, ser amables y resolver problemas de forma positiva.

### SALUD MENTAL

La salud mental se refiere a cómo pensamos, sentimos y manejamos nuestras emociones. Nos ayuda a enfrentar los desafíos, a tomar buenas decisiones y a disfrutar de la vida. Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestro cuerpo.

### SALUD Y SEGURIDAD PERSONAL

La salud y la seguridad personal significa comprender y respetar nuestro cuerpo, aprender a establecer límites personales y tratar a los demás con amabilidad y respeto. También incluye saber cómo mantenernos a salvo y cómo pedir ayuda a adultos de confianza cuando tenemos dudas.



#### MÁS ALLÁ DE LA CHARLA DE RUTINA

Guía para promover conversaciones entre **padres** e **hijos** sobre la salud.

Recurso adicional: [Construir relaciones sanas con las redes sociales: Guía para padres sobre alfabetización mediática](#)



# Salud social



## Preguntar

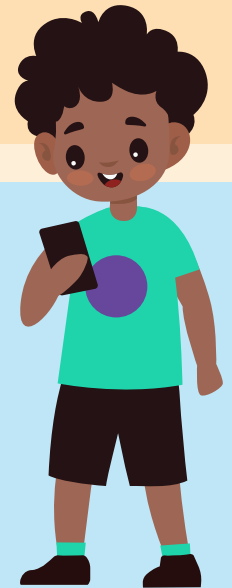
Si fuéramos al parque, ¿a quién elegirías de tu clase para que te acompañe y por qué?

## Conversar

- ▶ Si estuvieras jugando a un juego en línea y alguien que no conoces te enviara un mensaje, ¿cómo responderías?
- ▶ ¿Cómo puedes saber si es seguro hablar con alguien o jugar con alguien en línea?

## Reflexionar

Utilice esta pregunta para iniciar una conversación con su hijo(a) sobre con quién es apropiado hablar por internet y con quién no. Trabajen juntos sobre cómo reconocer cuándo es seguro aceptar a alguien como amigo o hablar con alguien por internet.



## Preguntar

¿Qué tipo de actividades te gusta hacer en tu dispositivo?

## Conversar

- ▶ Cuando tienes tiempo para usar tu dispositivo, ¿cómo decides a qué jugar?
- ▶ ¿Cómo puedes darte cuenta de que has pasado demasiado tiempo con tu dispositivo?
- ▶ ¿Cuáles son las actividades más divertidas que realizas en tus dispositivos? ¿Hay alguna actividad que te resulte frustrante?
- ▶ ¿Hay actividades que te gustaría saber hacer en tu dispositivo?
- ▶ ¿Te das cuenta de cómo te sientes después de estar mucho tiempo con tu dispositivo?
- ▶ ¿Cómo te sentirías si no tuvieses la oportunidad de jugar en tu dispositivo?
- ▶ Si pasáramos menos tiempo con los dispositivos, ¿qué crees que pasaría?

## Reflexionar

Esta pregunta puede servir para hablar con su hijo(a) sobre lo que hace en internet. Las preguntas de seguimiento podrían llevar a establecer un acuerdo sobre cuándo puede usar su dispositivo y durante cuánto tiempo. Algunos ejemplos son:

- ▶ Uso limitado (pantallas antes de ir a dormir)
- ▶ Uso moderado (videojuegos).
- ▶ Uso libre (video llamadas con su abuela) ←



# Salud mental



## Preguntar

¿De qué manera fuiste amable hoy?

## Conversar

- ▶ ¿En qué se parece la amabilidad en línea a la amabilidad en persona? ¿En qué se diferencia?
- ▶ ¿De qué manera es más fácil ser amable en línea? ¿De qué manera es más difícil?

## Reflexionar

Hable con su hijo(a) sobre diferentes maneras de mostrar amabilidad. Las preguntas de seguimiento pueden iniciar conversaciones sobre ser amable tanto en persona como en línea (incluso si no vemos ni conocemos a la otra persona). En el caso de niños mayores, puede comparar de qué maneras es más fácil ser amable o incluso poco amable en persona o en línea.

## Preguntar

Según tu día, ¿con qué color te sientes más identificado(a)?

## Conversar

- ▶ ¿Qué cosas te hacen sentir feliz? ¿Triste? ¿Enojado(a)?
- ▶ Cuando tienes una emoción fuerte, como tristeza o enojo, ¿qué cosas puedes hacer para sentirte mejor?
- ▶ Cuando tienes estas emociones fuertes, ¿qué ves o escuchas que te ayuda a sentirte mejor o, a veces, te hace sentir peor?



## Reflexionar

Es una excelente pregunta que puede utilizarse a diario. Esto puede dar lugar a conversaciones en torno a los sentimientos y a validar lo que su hijo(a) siente. No hay sentimientos buenos o malos; lo importante es lo que hacemos con él. Un ejemplo sería decirle a su hijo(a) que está bien enojarse, pero que no está bien golpear o arrojar cosas cuando está enojado(a).





# Salud y seguridad personal

## Preguntar

Si estuvieses en una burbuja, ¿a quién dejarías entrar en tu espacio burbuja?

## Conversar

- ▶ ¿Te gustaría que alguien te pregunte si puede acompañarte en tu burbuja?
- ▶ ¿Cuáles son algunas de las razones por las que no querrías que alguien se uniera a tu burbuja?



## Reflexionar

Utilizar la idea de estar en una burbuja ayuda a los niños a entender el concepto de espacio personal y límites. La conversación puede ayudar a que su hijo(a) entienda que está bien no permitir que todos entren en su espacio personal y a compartir maneras de comunicar que ya no quiere que alguien esté en ese espacio. En esta conversación, su hijo(a) debe saber que está bien tener límites y que ellos deben tenerlos. Practique con su hijo(a) cómo decir que no quiere que alguien se acerque a su espacio personal.

## Preguntar

¿Alguna vez has estado cerca de alguien y no te ha gustado cómo te hacía sentir? (Si la respuesta es afirmativa, pídale que se lo explique).

## Conversar

¿Cómo le dirías a alguien que ya no te gusta cómo te hace sentir?

## Reflexionar

En esta conversación, hable con su hijo(a) sobre distintas maneras en que puede defenderse o retirarse frente a la situación cuando no se sienta cómodo(a) con una persona. Como seguimiento adicional, identifiquen juntos adultos de confianza a quienes su hijo(a) pueda acudir si está en la escuela, en el hogar o en otros lugares que frecuenta.