

Padres y cuidadores

Temas de conversación

ESCUELA SECUNDARIA

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.

Consejos para las conversaciones

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.
- ✓ **Escuche.** Permita que su hijo(a) hable la mayor parte del tiempo y haga preguntas que no puedan responderse 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 es la capacidad de construir y mantener relaciones positivas, comunicarse de manera efectiva y desenvolverse en situaciones sociales de forma saludable. Implica respetar los límites, resolver conflictos, mostrar empatía y crear vínculos significativos que favorezcan el bienestar emocional. También abarca nuestra huella digital o en línea (lo que publicamos, lo que nos gusta, lo que compartimos y los mensajes que enviamos)

SALUD MENTAL

La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo manejamos el estrés, las relaciones y los desafíos. Cuidar nuestra salud mental significa reconocer nuestras emociones, manejar el estrés de manera saludable y buscar apoyo cuando sea necesario para mantener el equilibrio y el bienestar.

SALUD Y SEGURIDAD PERSONAL

La salud y la seguridad personal se trata de entender y respetar nuestro cuerpo, las relaciones y los límites personales. Incluye contar con información precisa sobre el desarrollo humano, el consentimiento, las relaciones seguras y saludables, y la salud reproductiva. La salud y la seguridad personal también implica tomar decisiones con conocimiento de causa, practicar el respeto por uno mismo y saber dónde buscar apoyo e información confiable cuando sea necesario.



MÁS ALLÁ DE LA CHARLA DE RUTINA

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



[xx Construir relaciones sanas con las redes sociales:](#)
[Guía para padres sobre educación en redes sociales](#)

Salud social



MÁS ALLÁ DE LA CHARLA DE RUTINA

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

Preguntar

¿Cómo gestionas tu uso de las redes sociales y la tecnología de manera que beneficie tu salud social? ¿Hay algún contenido específico que mires, juegues o escuches que beneficie tu salud social?

Conversar

- ▶ ¿En qué te diferencias en internet de cómo eres en persona?
- ▶ ¿Cómo influye el contenido que consumes en las redes sociales/internet en la forma en que te ves a ti mismo(a) y a los demás?
- ▶ Cuando te enfrentas a momentos de inseguridad o te resulta difícil compartir tus emociones en persona, ¿recuerdas a internet o a las redes sociales para expresarte? Si es así, ¿qué dices o haces?

Reflexionar

Utilice esta pregunta para comenzar a hablar con su hijo(a) adolescente sobre cómo manejar su presencia y comunidad en línea. Estas conversaciones ayudan a orientarse en el panorama digital actual y a que su hijo(a) adolescente lo vea como un recurso, no como la fuente. Incentive a su hijo(a) adolescente a seguir y suscribirse a plataformas que establezcan conexiones significativas y mejoren su salud social y mental. Estos diálogos pueden aumentar su capacidad para ayudar a su hijo(a) adolescente a equilibrar las interacciones en línea y en persona.

Preguntar

¿Cómo afectan las redes sociales a tu salud mental?

Conversar

- ▶ ¿Cómo influye tu estado emocional en las redes sociales que utilizas? Me gustaría ver algunos ejemplos de lo que te gusta hacer. (A continuación, comparte algunos ejemplos de lo que te gusta escuchar o ver cuando te encuentras en un estado emocional similar).
- ▶ Sé que cuidar la salud mental puede ser un proceso. ¿Cómo puedes usar las plataformas digitales como un recurso para promover una salud mental positiva?

Reflexionar

Utilice esta pregunta para iniciar conversaciones sobre lo que su adolescente consume y cómo eso puede afectar su bienestar mental. Estas conversaciones deberían dar lugar a un diálogo continuo y saludable sobre la importancia de mantener nuestra propia identidad, estar atentos a contenidos maliciosos y saber qué es confiable y qué no.



Salud y seguridad personal

Preguntar

¿Cómo te afectan las representaciones poco realistas de los cuerpos, las relaciones y la conducta sexual?

Conversar

- ▶ Si necesitaras información sobre relaciones sanas y consentimiento, ¿a quién acudirías? Para encontrar estos ejemplos, ¿te conectas a internet?
- ▶ Cuando estás en línea, ¿cómo sabes si el sitio o la persona es confiable, especialmente en relación con tu información personal o tus fotos?
- ▶ Si pensamos en el sitio o la persona que mencionaste: ¿Confiarías en que te brinden información correcta sobre tus temas o pasatiempos favoritos? ¿Por qué o por qué no?

Reflexionar

Utilice esta pregunta para iniciar una conversación con su hijo(a) adolescente sobre cómo reconocer comunidades y personas que tienen comportamientos de relación sanos o poco saludables. Estos diálogos pueden ayudar a entender mejor el consentimiento, la seguridad y los aspectos emocionales de las redes sociales. Los diálogos continuos sobre la salud sexual en relación con las redes pueden reducir conductas de riesgo y ayudar a establecer límites. Explíquelo a su hijo(a) adolescente que las relaciones que aparecen en las redes sociales, sobre todo las sexuales, no son reales.