

# Padres y cuidadores

## Temas de conversación

### ESCUELA MEDIA

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.
- ✓ **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 es la forma en que creamos y mantenemos relaciones sanas con otras personas. Incluye cómo nos comunicamos, cómo hacemos amigos, resolvemos conflictos y mostramos respeto y empatía. Una buena salud social nos ayuda a sentirnos conectados y apoyados por quienes nos rodean. Esto también incluye 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 tiene que ver con cómo pensamos, sentimos y afrontamos los desafíos de la vida. Afecta nuestro estado de ánimo, nuestras emociones y la forma en que manejamos el estrés. Cuidar de nuestra salud mental significa entender nuestros sentimientos, manejar el estrés de forma saludable y saber cuándo pedir ayuda.

### SALUD Y SEGURIDAD PERSONAL

La salud y la seguridad personal significa comprender y respetar nuestro cuerpo, nuestras relaciones y nuestras emociones. Incluye aprender sobre los límites personales, el consentimiento y cómo tomar decisiones seguras y saludables. La salud y la seguridad personal también implica contar con información precisa y saber cuándo hablar con un adulto de confianza ante preguntas o inquietudes.



### 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

¿Quiénes son las personas con las que juegas en línea?

## Conversar

- ▶ ¿Cómo decides con quién jugar juegos en línea?
- ▶ ¿Cuál es la diferencia entre los amigos que conoces en la vida real y los amigos que conoces en línea?
- ▶ ¿En qué se diferencia la forma en que interactúas con las personas en línea de cómo lo harías en persona?



## Reflexionar

Utilice esta pregunta para saber cómo su hijo(a) elige a sus amigos para jugar en línea e incluso para iniciar conversaciones sobre cómo podemos comportarnos de una manera en persona y de otra distinta en internet. Pregúntele por qué las personas pueden actuar de manera diferente en línea y en persona. Esta es una oportunidad adicional para empezar a hablar sobre creencias y valores y sobre qué cualidades buscamos en un amigo.





# Salud mental

## Preguntar

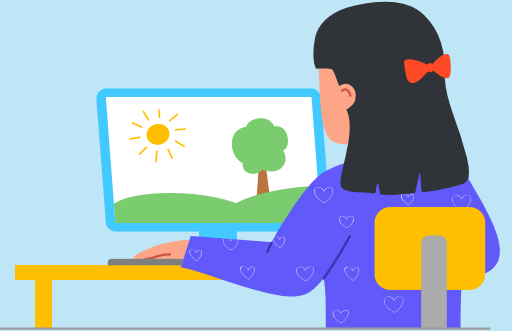
¿Qué cosas te gusta hacer en tu dispositivo?

## Conversar

- ▶ ¿Cómo decides qué programas, videos y juegos miras y juegas?
- ▶ ¿Cómo te hacen sentir las diferentes actividades en línea?  
 ¿Hay actividades que te dan energía? ¿Te entretienen?  
 ¿Te frustran?

## Reflexionar

Esta es una buena pregunta para tener una idea del tipo de contenido que le interesa a su hijo(a) y por qué le gusta cierto contenido. Aproveche este momento para conectar con su hijo(a) y compartir también lo que a usted le gusta. Construir una base de comunicación y conectarse regularmente con su hijo(a) permite futuras conversaciones que pueden requerir mayor vulnerabilidad o un diálogo abierto. También es importante que su hijo(a) piense en cómo se siente al realizar distintas actividades en línea y cómo esto influye en su ánimo o sus emociones.



## Preguntar

¿Qué cuenta sigues en las redes sociales o en YouTube?  
 ¿Cómo decides a quién seguir en internet?

## Seguimiento

- ▶ ¿Qué crees que los *influencers* no muestran de sus vidas?
- ▶ ¿Qué te gustaría que los *influencers* que sigues compartieran sobre sus vidas?
- ▶ ¿Qué tipo de sentimientos o pensamientos tienes sobre ciertos *influencers* a los que sigues?

## Reflexionar

Utilice esta pregunta para hablar con su hijo(a) sobre cómo los *influencers* pueden elegir compartir solo lo que quieren mostrar y cómo es posible que eso no refleje con precisión sus vidas reales. Con el tiempo, esto también puede dar lugar a conversaciones sobre lo que su hijo(a) siente al ver a ciertos *influencers* y el posible impacto en cómo se ve a sí mismo(a) y en las expectativas que tiene sobre su propia vida.



# Salud y seguridad personal



## Preguntar

Cuando ves algo en las redes sociales o en internet, ¿cómo sabes que es una fuente confiable?

## Conversar

- ▶ ¿Por qué es importante evaluar si algo que vemos, oímos o leemos en internet es confiable?
- ▶ Pensemos en algunas formas de determinar si algo es confiable o no.

## Reflexionar

Los niños se encuentran con mucha información en internet y aún no tienen las habilidades suficientes para determinar si es confiable o no. Utilice esta conversación para hablar sobre cómo nos influye lo que vemos en las redes sociales o en línea y la importancia de reconocer cuándo algo puede ser falso. Además, hable sobre cómo lo que vemos en línea puede afectar nuestras creencias y valores, y qué pasos puede seguir su hijo(a) para averiguar si algo es confiable o no.



## Preguntar

¿Qué video gracioso has visto recientemente?

## Conversar

- ▶ A veces, cuando estoy viendo videos, aparece uno que no esperaba. ¿Qué haces cuando ves un video, una imagen o un anuncio emergente inapropiado mientras estás navegando?
- ▶ ¿Alguna vez te has hecho preguntas sobre cosas que has visto en internet? ¿Qué haces cuando tienes dudas sobre algo que has visto?

## Reflexionar

A veces no podemos controlar lo que puede aparecer delante de nuestros hijos. La intención de esta conversación es iniciar y generar un espacio seguro para dialogar entre usted y su hijo(a) cuando tenga preguntas. Utilice esta pregunta para motivar a su hijo(a) a preguntar sobre lo que le cause curiosidad o inquietud. Explique a su hijo(a) que puede acudir a usted sin miedo ni juicios y aproveche la oportunidad para compartir un ejemplo cercano de cuando usted tenía su misma edad.