Actividad | Comunicación segura

Mi primera frase

Objetivos

- Preparar con anticipación lo que le dirás a tu hijo(a) cuando te cuente algo difícil.
- Practicar respuestas que lo inviten a seguir hablando.

Materiales

- Una tarjeta pequeña y un lápiz.

Tiempo sugerido:

- 20 minutos

Preparación:

- Elige un momento tranquilo.
- Recuerda la última vez que tu hijo(a) te contó algo difícil y cómo reaccionaste.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | Mi reacción.

- Recuerda cómo reaccionaste y qué sentiste. Anota qué funcionó y qué no.

Momento 2 | Mis tres frases.

- Escribe en la tarjeta tres frases que puedes decir cuando tu hijo(a) te cuente algo difícil. Por ejemplo: "Gracias por contármelo", "Estoy aquí contigo", "¿Quieres contarme más?".
- Anota también dos frases que quieres evitar, como "no es para tanto" o "qué hiciste tú".

Momento 3 | Las practico.

- Dilas en voz alta, frente a un espejo o con otro adulto de confianza. Practica el tono: tranquilo y cálido.

Momento 4 | La guardo

- Guarda la tarjeta en un lugar donde la veas (la billetera, el celular, la nevera).

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No esperes a tener la respuesta perfecta. Lo más importante en el primer momento es escuchar.
- Si cuando tu hijo(a) te cuenta algo reaccionas con enojo o susto, está bien. Vuelve a hablar después con calma: "Me asusté, pero estoy aquí para ayudarte".
- No prometas guardar el secreto si hay riesgo. Dile que buscarás ayuda para cuidarlo.
- Si tu hijo(a) cuenta algo que parece un caso de bullying, anota lo que dijo y sigue los pasos de la ruta del colegio.
- Preguntas útiles: ¿Qué me gustaría escuchar si le contara algo difícil a alguien? ¿Qué me cuesta más de escuchar? ¿Qué frase me sale cuando me asusto? ¿Cómo puedo calmarme antes de hablar?