Herramienta | Presión social

Dilemas en la cena

Objetivos

- Abrir una conversación en familia sobre situaciones difíciles entre amigos, grupos y redes, a partir de dilemas inventados.
- Conocer cómo piensa y decide el adolescente ante la presión de grupo, sin interrogarlo ni regañarlo.
- Acordar una palabra clave que el adolescente pueda usar para pedir ayuda sin dar explicaciones.

Materiales

- Tarjetas con los dilemas (ver “Caja de dilemas”), impresas o escritas a mano en papelitos.
- Un recipiente o sobre para sacar las tarjetas al azar.

Tiempo sugerido:

- 30 minutos.

Preparación:

- Escribe las tarjetas con anticipación. Elige las que te parezcan adecuadas para tu familia, no es necesario usarlas todas.
- Prepárate para responder tú también con sinceridad, incluso con ejemplos de cuando tú eras adolescente.
- Avisa antes de que sea una actividad de conversación y no una evaluación de nadie.
- Elige un espacio tranquilo, en el que suelan compartir tiempo en familia, como la cena.

Metodología:

Momento 1 | Armamos la mesa.

- Cuéntales a los miembros de la familia que van a sacar tarjetas con situaciones inventadas y que cada quien dirá qué haría y por qué. No hay respuestas correctas ni incorrectas.
- Establece tres reglas: (1) nadie juzga ni da sermones; (2) todos escuchan hasta el final; (3) se puede decir “paso”.
- Deja que alguien saque la primera tarjeta.

Momento 2 | Sacamos un dilema.

- Quien saca la tarjeta la lee en voz alta. Después, cada persona dice qué haría y por qué. Los adultos responden primero en la primera tarjeta, para dar ejemplo de sinceridad.
- Pregunta: ¿qué es lo más difícil de esta situación? ¿Qué te haría dudar? ¿Qué pasaría si decides una cosa o la otra?
- Repite con dos o tres tarjetas más, según el tiempo y el ánimo de la conversación.

Momento 3 | Nuestra palabra clave.

- Antes de cerrar, propón a toda la familia una palabra clave (o una frase corta) que cualquiera pueda mandar por mensaje o decir por teléfono cuando se encuentre en una situación incómoda y necesite que lo recojan o lo llamen, sin dar explicaciones.
- Acuerden qué palabra será y qué pasa cuando se usa: la otra persona responde con calma (“voy por ti” o “te llamo”), sin preguntas ni regaños en ese momento. Las explicaciones se dejan para después, cuando todos estén tranquilos.
- Cierra agradeciendo la conversación. Si alguien quiere, puede escoger la tarjeta que más le llamó la atención para retomarla otro día.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Haz la invitación a toda la familia. Dirigir todo el peso de la actividad solo hacía el(la) adolescente puede cerrar el espacio y lo que quiera compartir con los demás.
- Evita usar los dilemas para reprochar o sacar información sobre cosas reales. Si algo en la conversación te preocupa, anótalo mentalmente y habla en otro momento, a solas con tu hijo(a).
- Cuéntale a tu hijo(a) cómo manejaste tú alguna situación parecida a los 13 o 14 años, incluyendo cuando no lo hiciste bien. Genera confianza.
  Si tu hijo(a) responde algo que no te gusta (“copiaría la tarea”), no lo regañes de inmediato. Pregunta “¿Qué te haría dudar?” y “¿Qué pasaría después?” para que piense por sí mismo.
- La palabra clave solo funciona si se cumple: si el adolescente la usa y se le regaña en ese momento, dejará de usarla.
- **Preguntas útiles:** ¿qué harías tú? ¿Por qué? ¿Qué es lo más difícil? ¿Qué pasaría si decides lo contrario? ¿Qué te haría sentir más tranquilo(a)? ¿A quién le contarías? ¿Cómo podemos ayudarte en una situación así?

Caja de dilemas:

Recuerda adaptarlos para que no vayan a replicar un dilema real en la vida de los adolescentes o se sientan como una repetición de un conflicto ya vivido. Puedes incluir también dilemas no relacionados con el colegio para dar variedad en ejercicios posteriores.

Dilema 1. Tu mejor amigo(a) te pide que le pases la tarea para copiarla. Si dices que no, sabes que se va a enojar.
Dilema 2. En el chat del curso empiezan a burlarse de un compañero con una foto. Todos responden con risas y tú no sabes qué hacer.
Dilema 3. Unos amigos te invitan a una fiesta a la que sabes que tu familia probablemente no te dejaría ir.
Dilema 4. Una amiga te cuenta un secreto que te preocupa porque parece que algo le hace daño, y te pide que no le cuentes a nadie.
Dilema 5. Alguien con quien llevas un tiempo hablando en línea te pide una foto tuya que no te hace sentir cómodo(a). Dice que, si no la mandas, es porque no confías en esa persona.
Dilema 6. Tu grupo de amigos deja de hablarle a alguien y te piden que hagas lo mismo, o ya no te dejarán estar con ellos.
Dilema 7. Ves que a un compañero le esconden las cosas todos los días y nadie dice nada. Tú sabes quién lo hace, pero no son tus amigos.
Dilema 8. Te llega un meme de alguien del colegio para que lo reenvíes. Todos lo están compartiendo y es muy gracioso.