

Hoja de Trabajo para Niños

Un Error, Una Pregunta, o un Problema a Resolver

DEBERIAS de ver esta hoja de trabajo con un adulto o amigo(a) de confianza. Comienza a pedirle a tu familia que crean un tiempo para hablar de modo que cuando sea necesario hablar sobre cosas que no son fáciles de hablar, no será tan difícil.

Comienza con el ejemplo, LUEGO haz TU PROPIO.



"Rompí un cuadro que sé que a mi mamá le gusta mucho."

Esto me hace sentir: Miedo a que se enoje. Avergonzado(a) porque no tuve cuidado. Asustado(a) de que no me perdonará.

Quien podría ayudar: Otro padre o un amigo(a) podría ayudarme a practicar como hablar con mi mamá.

Como iniciar la conversación: Mamá, necesito hablar con usted, cometí un error.

*"Cuando crees que tendrá la edad suficiente para _____
(Llena el espacio en blanco)"*

Como me hace sentir esto: Temo que mis padres no tendrán tiempo para hablar de ello. ¡A veces creo que no debería tener que preguntar! Solo deberían decirme.

Quien podría ayudar: Un adulto en que confíes en o un amigo(a) podría ayudarte a practicar antes de hablar con la persona con la que necesitas hablar.

Como iniciar la conversación: Crea tiempo para hablar sobre sueños, preguntas, y sentirte bien simplemente pasando tiempo juntos

Comienza la conversación con: Hola, es un buen momento para hablar

"Me gusta jugar fútbol, pero no siento que tengo amigos(a) en el equipo."

Como me hace sentir esto: No jugar fútbol- Súper triste y solo(a)

Nervioso(a) porque estoy decepcionando a mis padres

Quien puede ayudar: Tus padres, quizás el entrenador de fútbol u otro adulto de confianza

Como puedes iniciar la conversación: ¿Oye, tienes tiempo para hablar sobre el fútbol? No me siento bien jugando fútbol y necesito su ayuda porque siento que es un problema.

