

# Hoja de Trabajo de Estudiante

*Como hablaras con alguien cuando tienes un desafío personal o necesitas ayuda con un error que cometiste*



¡Esto podría ser una conversación difícil! Te ira mejor si estás dispuesto a escuchar lo que piensan tus padres o amigo(a)s. Una manera segura de hacer esto es pensar en algunos comportamientos específicos que hayas observado de otros. La conversación no tiene que ser sobre tus interacciones personales.

## Instrucciones

*Termina la tabla*

Problema	Que podría estar sintiendo o temiendo esa persona	Quien puede ayudar
Laqueie las llaves en el carro	Tengo miedo de llamar a casa porque es la tercera vez esta semana.	AAA u otro servicio de automóvil Padres
Hice trampa en un examen y me descubrieron	Me siento avergonzado (a) por temor de reprobado la clase o algo peor. Temes que tus padres no entenderán porque decidiste hacer trampa.	Maestro(a) Consejero de Escuela Padre
Envié una foto/video que se volvió viral de una forma negativa		

A continuación, pregúntate a ti mismo: ¿Qué hace que alguien sea seguro para hablar acerca de cosas que son difíciles?

Cualidades de un Adulto o Amigo(a) en que puedes confiar

Ellos/Ellas SI HACEN	Ellos/Ellas NO HACEN

Algunas sugerencias:

**Ellos/Ellas HACEN**

Escuchan con calma y esperan hasta que termines de hablar

Ofrecen apoyo y tranquilidad al no juzgarte ni hacer que te sientas avergonzado(a)

Te ayudan encontrar recursos para responder a la situación en la que te encuentras (i.e. Yo estaré contigo cuando le digas a tus Padres/ Profesores/Entrenador(a).)

Establece límites para que todos estén seguros

Te pregunta si te encuentras bien con regularidad

**Ellos/Ellas NO HACEN**

Tiene una reacción exagerada

Te culpan

Traen a alguien más a la conversación sin tu conocimiento

Te asustan con predicciones de lo pasara.