

Como Hablar Sobre Temas Dificiles

Hoja de Trabajo Para Adolescentes



Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a identificar relaciones seguras en tu vida. Esperamos que tengas un adulto seguro en tu vida con quien puedas hablar en tiempos difíciles. Recuerda, si no conoces a una persona segura en al que puedas confiar, hay apoyo disponible. Ve las herramientas y los recursos de iRespect&Protect en nuestro sitio web en la sección Para Adolescentes en www.irespectandprotect.com/for-teens/.

Primero, comienza identificando QUE hace que alguien este seguro.

Pregúntate: “¿Qué hace que alguien sea SEGURO para hablar sobre temas difíciles?”

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

Ellos/Ellas SI HACEN	Ellos/Ellas NO HACEN

Algunas cualidades sugeridas están en la página siguiente.

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

Ellos/Ellas SI HACEN	Ellos/Ellas NO HACEN
Escuchan con calma y esperan hasta que termines de hablar	Tiene una reacción exagerada
Ofrece apoyo y tranquilidad al no juzgarte a ti mismo	Te culpa o te hace sentir 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).)	Traen a alguien más a la conversación sin tu conocimiento
Respetar las reglas y los límites de todos	Trata de presionarte para que hagas cualquier cosa
Te pregunta si te encuentras bien con regularidad	Habla contigo solo cuando quiere algo

A continuación, identifica con QUIEN podrías hablar.

Completa el cuadro para ayudarte a identificar con quien puedes hablar en tiempos difíciles. El espacio esta disponible para que tu hagas tus propios escenarios.

Error, Pregunta o Problema	¿Qué Podría Estar Sintiendo o Temiendo Alguien Acerca de Esa Situación?	¿Quién Puede Ayudar?
Laquie las llaves en el carro	<ul style="list-style-type: none"> Tengo miedo de llamar a casa porque es la tercera vez esta semana 	<ul style="list-style-type: none"> AAA u otro servicio de automóvil Padres
Hice trampa en un examen y me descubrieron	<ul style="list-style-type: none"> Sentirse apenado(a) y avergonzado(a) Miedo de reprobando la clase o algo peor Temes que tus padres no entenderán porque decidiste hacer trampa. 	<ul style="list-style-type: none"> Maestro(a) Consejero de Escuela Padre
Envié una foto/video que se volvió viral de una forma negativa		