



Consejos de como Hablar con Estudiantes de Secundaria y Preparatoria

Estamos en tiempos inciertos y la forma en que hablamos con nuestros hijos puede ayudar a aliviar el estrés o la ansiedad.

- El miedo puede extenderse más rápido que un virus, así que asegúrese de no propagar el miedo. ¡Concéntrese en los hechos, no en el miedo!
- Sea abierto sobre lo que está sucediendo, pero más que hablar, escuche. Como adultos, a menudo queremos arreglar los problemas de nuestros hijos. Más que arreglar, los jóvenes en estos momentos necesitan adultos que realmente los escuchen.
- ¡Hable sobre cómo nuestras acciones pueden dañar o ayudar a otros! ¡Esta es una excelente manera de relacionar cómo nuestras acciones diarias impactan a los demás de diversas maneras! Es una gran lección de aprendizaje social y emocional.
- Evite demasiadas noticias. Establezca un ejemplo de cómo obtener la información sin necesidad de estar constantemente viendo las noticias.
- Concéntrese en lo positivo que sale del tiempo extra en casa. Si se enfoca en cosas buenas, también lo harán sus hijos. Si se enfoca en lo negativo, ¡ellos también lo harán!
- Hable con sus hijos acerca de los sentimientos de ansiedad y depresión en estos momentos. Trate de no minimizar estos sentimientos. Una vez más escuche.

Actividad

Dibuja un círculo en una hoja de papel. Escribe afuera del círculo todo lo que está fuera de tu control. Ahora, escribe en el interior todo lo que está bajo tu control. Es natural pensar en todas las cosas que no podemos controlar, ¡pero enfocarse en lo que sí podemos controlar ayudará con los sentimientos de estrés e incertidumbre!