



FAMILIES
TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



¡Nos Decimos la Verdad Uno al Otro! Mensajes Consistentes y Claros

Estamos recibiendo mucha información del Coronavirus de diferentes lugares y eso puede ser muy agotador. La mayoría de los adolescentes usan medios sociales como su primer recurso de información y noticias. Es importante que los chicos aprendan a determinar si los mensajes son verdaderos y precisos. La comunicación clara apoya el entendimiento para hacer una decisión informada.

La Comunicación Clara

Además de asegurarse que su adolescente tenga recursos de confianza para informarse, necesitamos asegurarnos de que ellos entiendan como comunicar sus pensamientos y sus necesidades. Cuando los adolescentes tienen mejor habilidad para la comunicación, pueden lidiar mejor y compartir el estrés de la vida.

Actividades para la Comunicación Clara

- **Use frases en primera persona.** La buena comunicación requiere habilidades como hablar en primera persona. Esto le permite a su adolescente compartir sentimientos y necesidades sin culpa mientras ayuda cada uno a entender la otra perspectiva. Abajo hay un ejemplo de cómo hablar en primera persona.
“Me siento enojado cuando no puedo ver a mis amigos porque estoy aburrido y los extraño. ¿Puedo planear una visita con distanciamiento social pronto?”
- **Ayude a su adolescente a entender otras perspectivas.** Invite a un adolescente a preguntarle a alguien en su familia que “metafóricamente” ponerse en los zapatos de otro”. Anímelos a pensar acerca de cómo la otra persona se siente haciendo las preguntas listadas abajo:
 - ¿Por qué seleccionaste los zapatos de esa persona?
 - ¿Hubiera sido más fácil o difícil ponerse los zapatos de otra persona?
 - ¿Piensas que los zapatos se sienten diferente este año comparado con el año pasado?
 - ¿Piensas que los zapatos se sienten diferente hoy comparado de como se hubieran sentido antes de la pandemia?
 - ¿Qué sentimientos o emociones piensas que el dueño de los zapatos sintió al compartirlos?
 - ¿Qué es algo que entendiste ahora del dueño de los zapatos que no entendías antes, ahora que has estado sus zapatos?

Para mejorar el estado de ánimo después de haber hecho la actividad y poner un poco de buen humor, considere hacer un reto por medio de las redes sociales donde los miembros de la familia se ponen en los zapatos del otro, mientras siguen las reglas de distanciamiento social.

Para aprender más de la ciencia detrás de usar primera persona al hablar en lugar de “usted/tú” y la importancia de enseñar empatía a los adolescentes, puede leer el estudio de abajo:

- [Vocalice su enojo y acusaciones: Sus Mensajes como Señales para el Enojo y Antagonismo Entre los Adolescentes](#)
- [Empatía Social como Marco para los Poder de los Adolescentes](#)