

Cómo establecer una comunicación saludable con los adolescentes



Incluir a los jóvenes en conversaciones significativas puede ayudarlos a ofrecer apoyo y a superar los desafíos mediante la creación de empatía, confianza y una comunicación saludable.

Reflexionen sobre las perspectivas y preguntas de los expertos principales en la participación juvenil en su papel como cuidadores, padres, madres o educadores.

Examinarse a sí mismo y consultar con los demás

“ Es importante que sepan que lo mejor de uno mismo es suficiente. Si eres tanto un estudiante, como un padre, madre o parte del personal, todo el mundo se enfrenta a muchos desafíos diferentes.

Es importante que todos nos comuniquemos y seamos transparentes unos con otros acerca de que sí tenemos muchas cosas de que preocuparnos; y eso empieza por nosotros mismos y por cómo nos examinamos interiormente”.

David Anderson, de Think Together



REFLEXIÓN

- Tomen un momento para reconocer cómo se sienten. ¿Se sienten cómodos describiendo cómo se sienten a otras personas? Utilicen la [Tabla de los sentimientos](#) para ayudarles a identificar y expresar sus sentimientos.
- Junto con tus colegas u otros miembros adultos de la familia, discutan los pasos que pueden tomar para apoyar la comunicación abierta.

Apoyar y reconfortar a los jóvenes

“ Lo mejor que los adultos pueden ofrecer a los jóvenes es el apoyo y el consuelo. Me hace sentir que puedo salir adelante este año cuando siento que mis padres y los adultos que me rodean en mi grupo de apoyo creen en lo que estoy haciendo”.

Diana Fernandez, defensora de la juventud

REFLEXIÓN

- Piensen en una ocasión en la que alguien haya creído realmente en ustedes. ¿Cómo les hizo sentir eso y qué hizo esa persona para expresar su apoyo?
- ¿Cómo pueden dar el ejemplo sobre el cuidado personal a los jóvenes en su vida? Escojan un hábito saludable de los Consejos de cuidado personal para los padres y cuidadores que puedan practicar y compartir hoy.

Ser un adulto comprensivo

“Tenemos que recordar a los adultos que ser un adulto comprensivo es genial. A veces hay que recordar: '¿A quiénes tuvieron (o no tuvieron) cuando eran niños y cómo pueden ser esa persona para otros jóvenes? Hay algún joven en su vida. ¿Cómo se ocupan de ellos?’”.

Kiara Battle, líder de participación juvenil.

REFLEXIÓN

- ¿Quién ha sido o es el adulto que te ha apoyado en tu vida y cómo te ha apoyado cuando te has enfrentado a desafíos?
- ¿Cómo te relacionas con los jóvenes en tu familia, escuela o comunidad? ¿Cómo puedes hacer que esto sea una parte significativa de tus interacciones?

Compartir nuestras historias

Compartir historias de nuestra vida puede ayudar a desarrollar la salud socio-emocional y crear empatía con adultos, niños y jóvenes. Las preguntas que se formulan son tan importantes como la manera en que enfocan sus conversaciones.

¿Listo para conectar? Intente hacer las estrategias y sugerencias de comunicación en Compartir Nuestras historias: Conversaciones en Familia acerca de la Salud Socio-emocional. A medida que aprendan más sobre cada uno de ustedes, inventen sus propias preguntas para continuar las conversaciones.