CÓMO USAR ESTAS TARJETAS

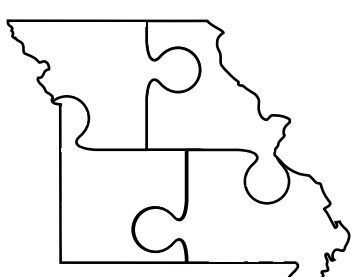
1) Las tarjetas para iniciar conversaciones Connect with Me son para comenzar a conversar en cualquier lugar y en cualquier momento para conectarse unos con otros. Las preguntas las puede hacer un adulto a un joven, un joven a un adulto o un joven a otro joven.

2) Estas tarjetas fueron creadas para jóvenes de escuela secundaria en adelante, pero se pueden simplificar para niños menores. Algunos temas pueden ser más apropiados para jóvenes mayores. Use las tarjetas como estime conveniente.

3) Las tarjetas para romper el hielo inician la conversación de una manera relajada. Cada categoría tiene también una tarjeta "para romper el hielo" para ayudarlo a empezar a hablar sobre ese tema específico.

4) Estas tarjetas no están diseñadas para hacerse de una sola vez ni en un orden determinado. Saque unas cuantas a la vez durante la cena o si está atrapado en el tráfico. Si quiere cubrir un tema específico, saque esa sección y úsela.

Continúa al dorso...



Connect with Me

CÓMO USAR ESTAS TARJETAS

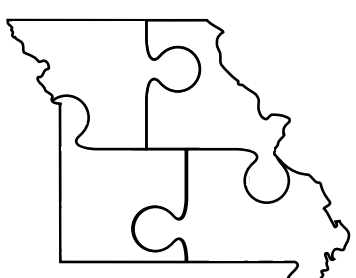
5) Al usar estas tarjetas para comunicarse, recuerde que no hay respuestas correctas e incorrectas para estas preguntas.

6) Los jóvenes pueden expresar pensamientos o ideas distintos a los suyos. Póngase a prueba usted mismo al mantener una mente abierta cuando platica con los jóvenes.

7) Ningún juego de tarjetas puede cubrir todo lo que necesita para hablar sobre "Cosas difíciles", pero en este tema hay algunas preguntas para iniciar algunas conversaciones difíciles.

8) Para solicitar más tarjetas y encontrar recursos para cada categoría, visite el sitio web de Connect with Me.

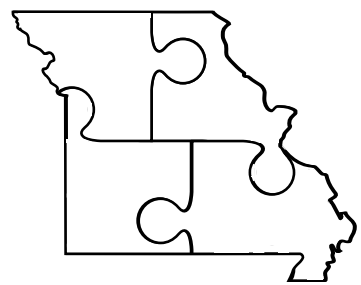
9) La versión en español está disponible para descargar a través del sitio web. Para tarjetas en Español, visite el sitio a continuación.



Connect with Me

CATEGORÍAS PARA PLATICAR

- Para romper el hielo
- Establecer comunicación
- Actuar
- Tecnología
- Parientes
- Desarrollo
- Imagen corporal
- Salud mental
- Sustancias
- Madurar
- Cosas difíciles



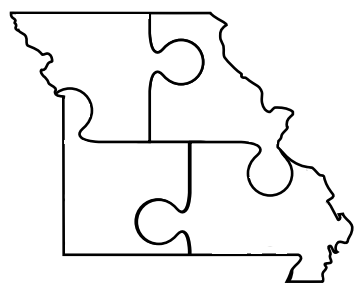
Connect with Me

Conéctese con nosotros en:

https://health.mo.gov/connect

y

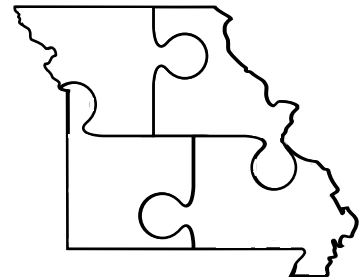
#ConnectwithMe



Connect with Me

¡Empiece a platicar!

¿Preferirías ser el peor jugador en un equipo ganador o el mejor jugador en un equipo perdedor? ¿Por qué?

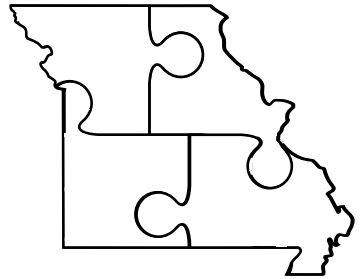


Connect with Me

Para romper el hielo

¡Empiece a platicar!

Si pudieras describirte como un tipo de helado, ¿cuál serías? ¿Por qué?



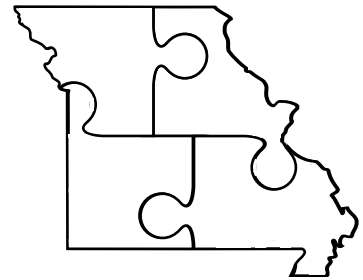
Connect with Me

Para romper el hielo

Para romper el hielo

¡Empiece a platicar!

¿Pasó algo interesante hoy?

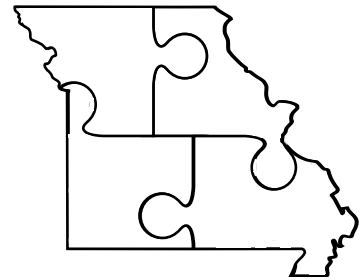


Connect with Me

Para romper el hielo

¡Empiece a platicar!

Últimamente, todas las noticias han estado hablado de _____. ¿Qué has oído sobre eso?



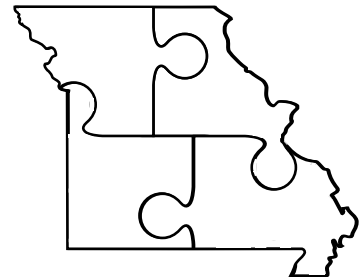
Connect with Me

Para romper el hielo

Para romper el hielo

¡Empiece a platicar!

Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería?

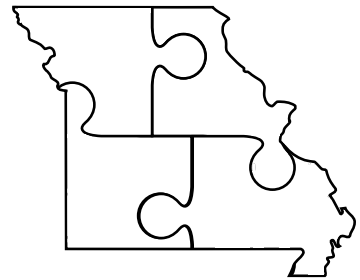


Connect with Me

Para romper el hielo

¡Continúe!

¿Qué harías con ese superpoder?

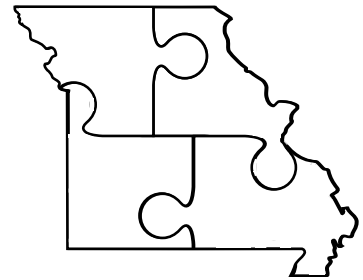


Connect with Me

Para romper el hielo

¡Empiece a platicar!

¿Qué tipo de actividades haces después de clases (como deportes, te ofreces de voluntario, pasas el rato con alguien, trabajas o vas a algún club)?

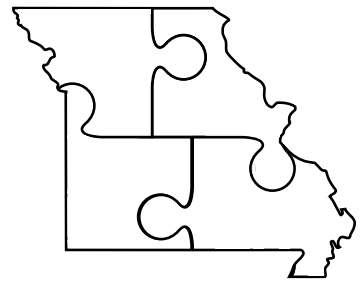


Connect with Me

Para romper el hielo

¡Continúe!

¿Qué otras actividades
te gustaría hacer?
¿Qué te impide hacerlas?

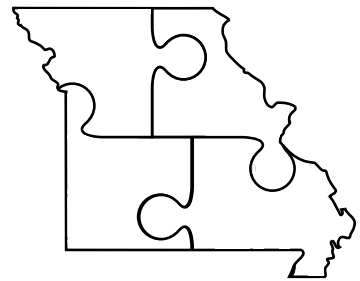


Connect with Me

Para romper el hielo

Para romper el hielo

¿Cuáles son algunas cosas a las que le tienes aversión?

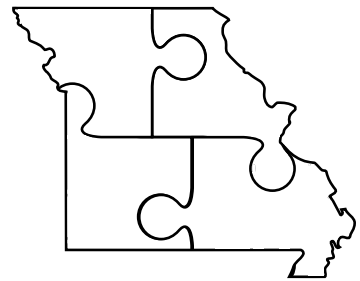


Connect with Me

Para romper el hielo

Para romper el hielo

Si te ganaras un millón de dólares, ¿en qué gastarías el dinero?

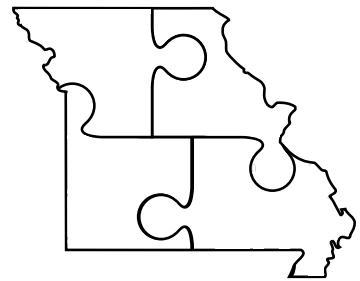


Connect with Me

Para romper el hielo

Para romper el hielo

¿Cuál animal te representa mejor?
¿Por qué elegiste a ese animal?

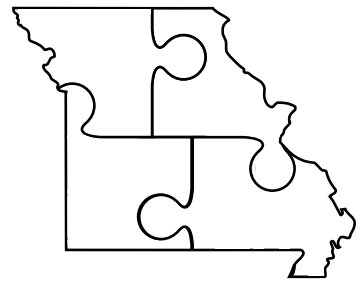


Connect with Me

Para romper el hielo

Para romper el hielo

Si pudieras participar en cualquier programa de telerrealidad o de juegos, ¿cuál sería y por qué?

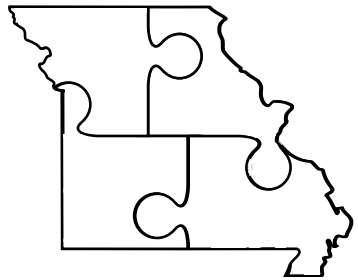


Connect with Me

Para romper el hielo

Para romper el hielo

¿Preferirías estar solo en una isla o con alguien que nunca deja de hablar?

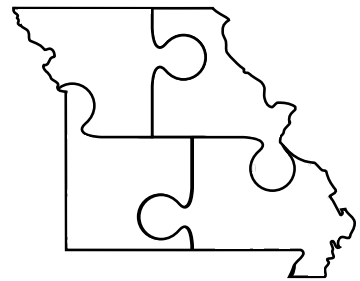


Connect with Me

Establecer comunicación

Para romper el hielo

¿Cómo encuentras un interés común con alguien que acabas de conocer?

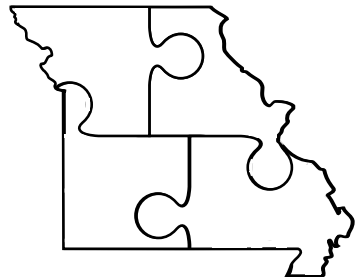


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Empiece a platicar!

¿Qué cosas te encantan de la escuela?

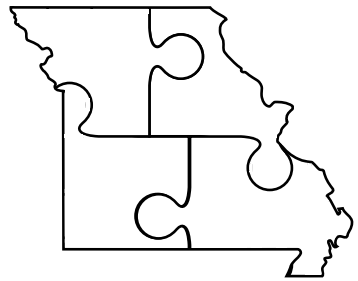


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Continúe!

¿Qué cosas cambiarías?

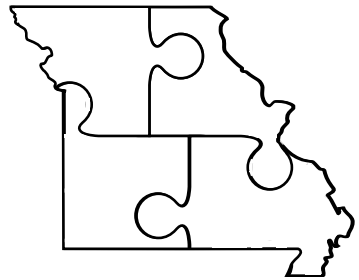


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Empiece a platicar!

¿Cuál es tu tradición favorita?
¿Por qué es la que más te gusta?

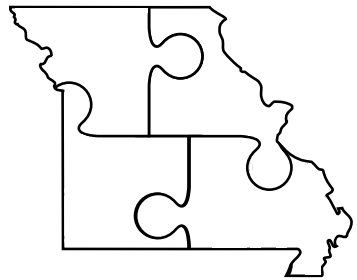


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Continúe!

¿Qué tradiciones te gustaría pasar a los demás?



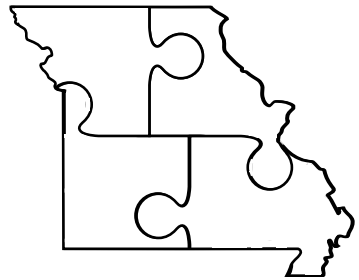
Connect with Me

Establecer comunicación

¡Empiece a platicar!

¿Cómo sería una persona que es un ejemplo a seguir? ¿_____ es un buen ejemplo a seguir?

(Incluya figuras conocidas, miembros de la comunidad local, etc. No incluya a los miembros de la familia).

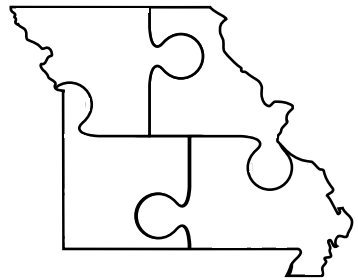


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Continúe!

¿Qué diferencias hay entre un ejemplo a seguir para los adolescentes y uno para los adultos?

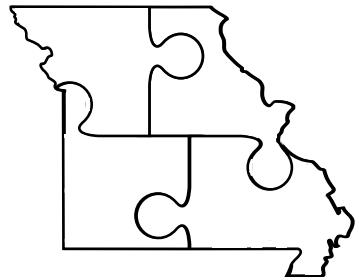


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Empiece a platicar!

Cuando necesitas platicar de algo importante, ¿con quién hablas?

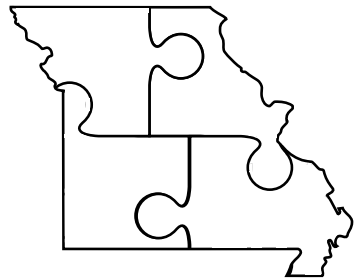


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Continúe!

¿Cómo eliges con quién hablar sobre ciertas cosas?

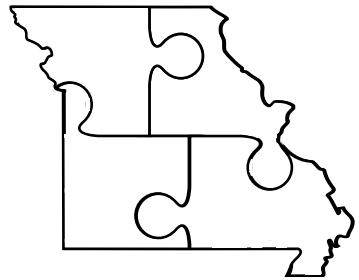


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Empiece a platicar!

¿Cuál fue el mejor momento de tu día? ¿Por qué?

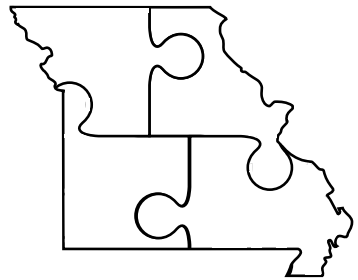


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Continúe!

¿Cuál fue la peor parte de tu día? ¿Por qué?

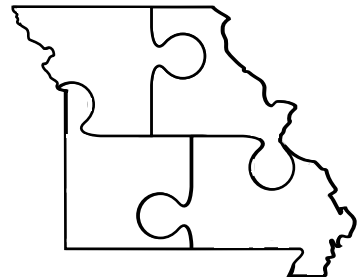


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Empiece a platicar!

¿Cómo los maestros trataron de animar y mostrar que se preocupan por ti y los demás estudiantes?

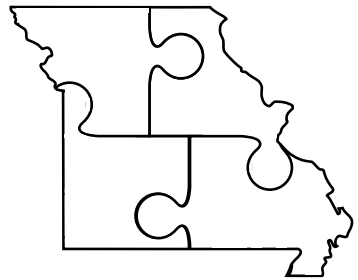


Connect with Me

Establecer comunicación

¡Continúe!

¿Qué prefieres que hagan para animarlos y mostrar que se preocupan por los estudiantes?



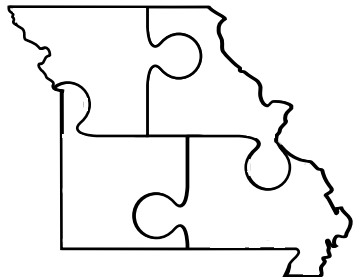
Connect with Me

Establecer comunicación

Actuar

Para romper el hielo

Si pudieras captar la atención de todos en el mundo durante un minuto, ¿qué dirías o qué harías? ¿Por qué?



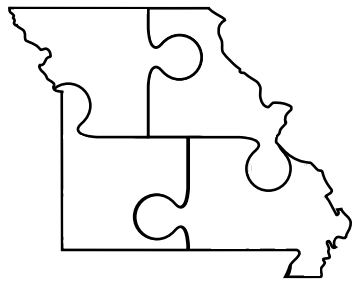
Connect with Me

Actuar

Actuar

Para romper el hielo

Si pudieras solucionar un problema en el mundo, ¿cuál sería?



Connect with Me

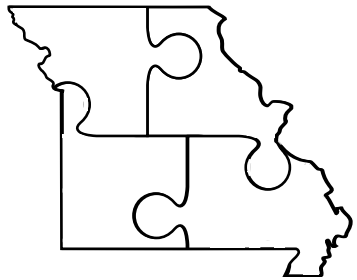
Actuar

Actuar

Actuar

¡Empiece a platicar!

¿Qué te gusta del lugar donde vives? ¿Qué no te gusta?



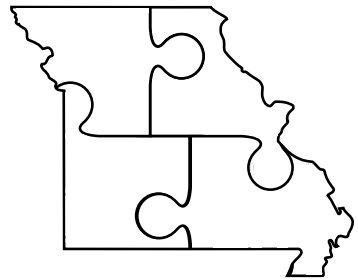
Connect with Me

Actuar

Actuar

¡Continúe!

¿Qué podrías hacer para mejorarlo? ¿Qué podrían hacer los demás para mejorarlo?

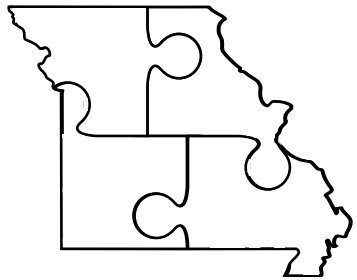


Connect with Me

Actuar

¡Empiece a platicar!

¿Qué clase de cosas ves que pasan que te hacen sentir incómodo?



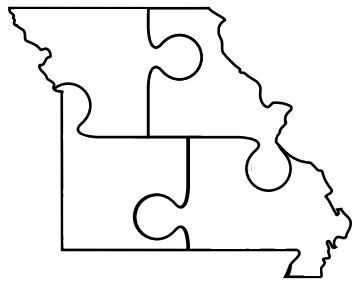
Connect with Me

Actuar

Actuar

¡Continúe!

¿Qué hace la gente cuando pasan este tipo de cosas?
¿Qué podrías hacer tú?



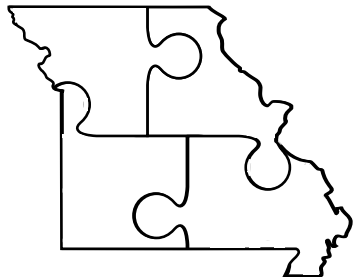
Connect with Me

Actuar

Actuar

¡Empiece a platicar!

¿Cómo es el acoso en la escuela? ¿En nuestra comunidad?

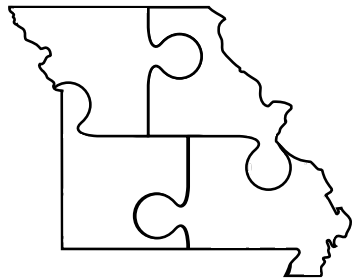


Connect with Me

Actuar

¡Continúe!

¿Por qué es difícil intervenir cuando alguien está acosando a otro? ¿Qué podría hacerlo menos difícil?



Connect with Me

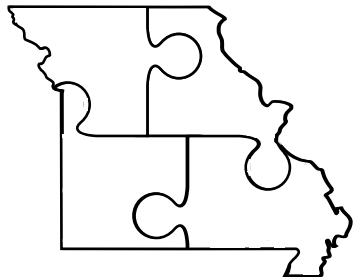
Actuar

Actuar

Actuar

¡Empiece a platicar!

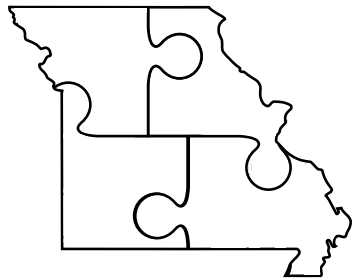
¿Cuáles son algunas señales de que alguien es víctima de malos tratos?



Connect with Me

¡Continúe!

¿A quién le puedes contar si sabes que un amigo se encuentra en una situación de maltrato?



Connect with Me

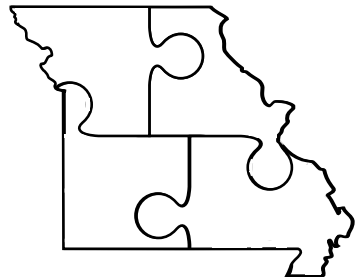
Actuar

Actuar

Actuar

¡Empiece a platicar!

¿Qué significa para ti la palabra “respeto”?



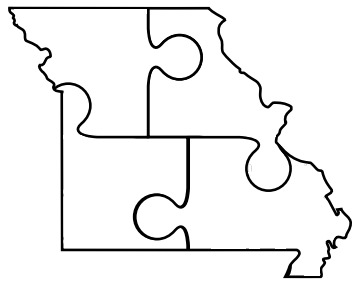
Connect with Me

Actuar

Actuar

¡Continúe!

¿Cómo las personas se demuestran respeto unas a otras?



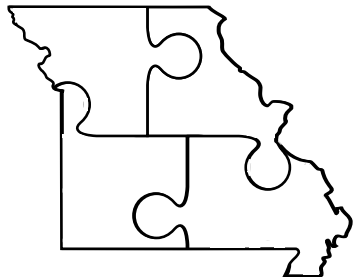
Connect with Me

Actuar

Actuar

¡Empiece a platicar!

¿Qué significa perderle el respeto a alguien?

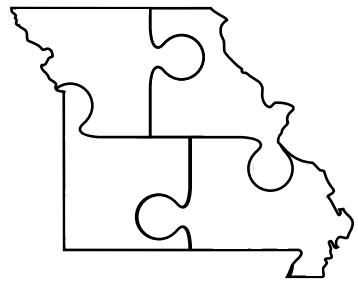


Connect with Me

Actuar

¡Continúe!

Si alguna vez le perdieras el respeto a alguien, ¿cómo afectaría eso tu relación?



Connect with Me

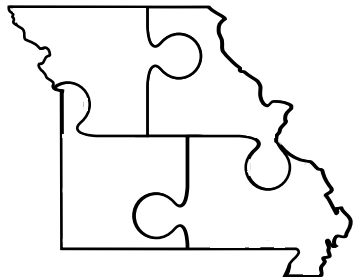
Actuar

Actuar

Actuar

¡Empiece a platicar!

¿Hay algo que pase durante el horario de clases que te haga sentir inseguro? ¿Qué tipo de cosas?



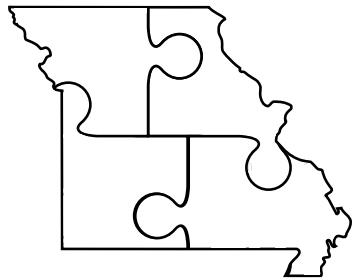
Connect with Me

Actuar

Actuar

¡Continúe!

¿De qué manera se pueden sentir más seguros los estudiantes en la escuela durante el horario de clases?

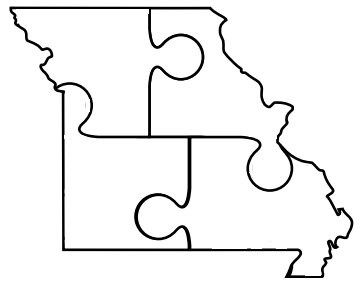


Connect with Me

Tecnología

Para romper el hielo

¿Preferirías tener un teléfono pero nadie con quien socializar o pasar un día con tus amigos pero sin teléfono?



Connect with Me

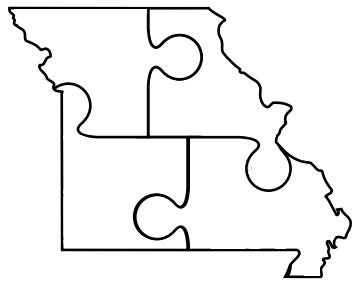
Tecnología

Tecnología

Tecnología

Para romper el hielo

¿Cuál sitio web, plataforma de redes sociales o forma de conectarte es tu favorita? ¿Por qué?



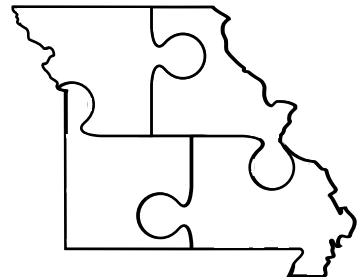
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Empiece a platicar!

¿De qué manera la gente actúa diferente en línea que en persona? ¿Qué lo hace diferente?



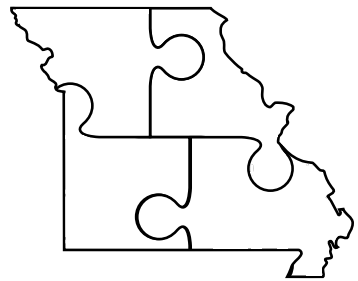
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Continúe!

¿Cómo te gustaría que las personas se trataran unas a otras en línea? ¿Cómo sería eso?



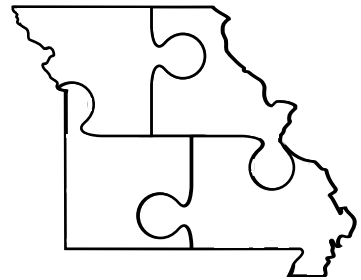
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Empiece a platicar!

He oído el término "ciberacoso" o "acoso cibernético". ¿Qué significa?



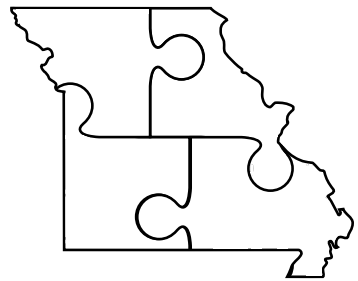
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Continúe!

¿Qué tiene en común el ciberacoso con el acoso en persona? ¿Cuál es la diferencia?



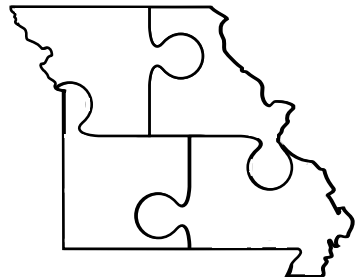
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Empiece a platicar!

¿Tus amigos comparten sus contraseñas (de teléfono, correo electrónico, redes sociales)? ¿Crees que está bien hacerlo?



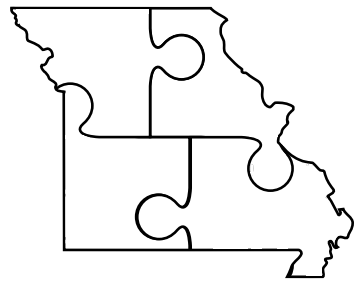
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Continúe!

¿Qué tal si las comparten con la familia? ¿Alguien con quien están saliendo?



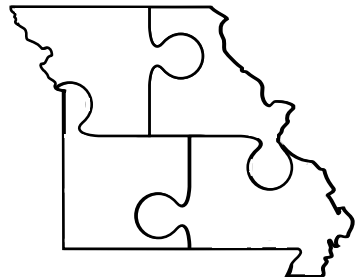
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Empiece a platicar!

¿Cómo decides con quién compartes tus contraseñas?



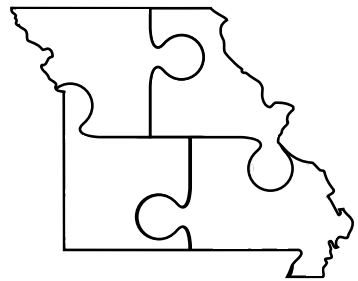
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Continúe!

¿Qué harías si alguien te pide tu contraseña y tú no quieres compartirla?



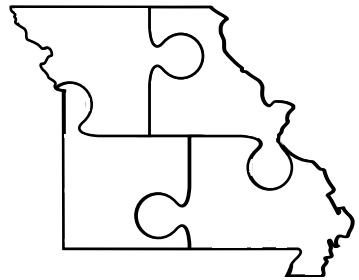
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Empiece a platicar!

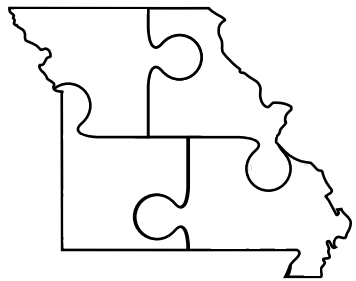
¿Cuáles son algunas de las reglas implícitas al enviar mensajes de texto?



Connect with Me

¡Continúe!

¿Cómo te sientes cuando alguien te envía demasiados mensajes de texto? ¿Cuando no te contesta?



Connect with Me

Tecnología

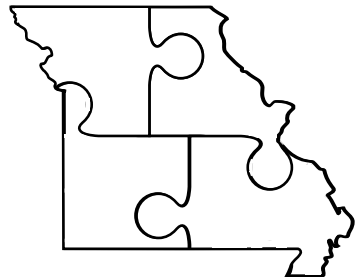
Tecnología

Tecnología

¡Empiece a platicar!

¿Cuáles son las ventajas de usar la tecnología para comunicarse?

¿Cuáles son los riesgos de usar la tecnología para comunicarse?



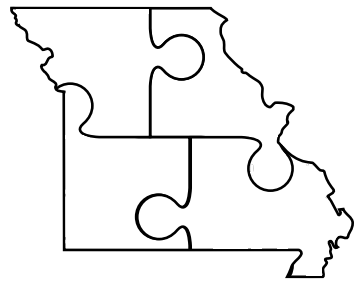
Connect with Me

Tecnología

Tecnología

¡Continúe!

¿Cómo puede protegerse alguien?

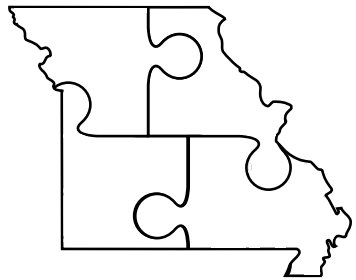


Connect with Me

Parientes

Para romper el hielo

Si pudieras viajar a cualquier lugar, ¿a dónde irías y a quién llevarías contigo?



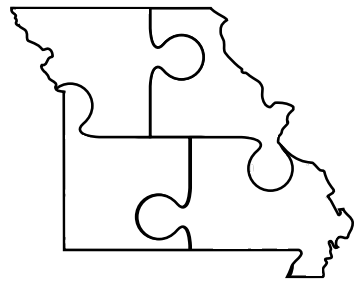
Connect with Me

Parientes

Parientes

Para romper el hielo

Describe las relaciones que tienes.



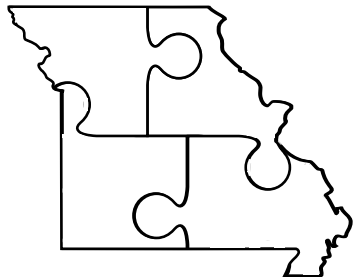
Connect with Me

Parientes

Parientes

¡Empiece a platicar!

¿Cuál es la diferencia entre "alguien que conoces, pero no es muy cercano a ti" y "alguien que es tu amigo"?



Connect with Me

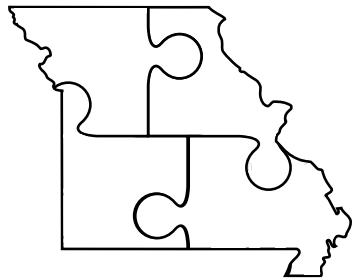
Parientes

Parientes

Parientes

¡Continúe!

¿Qué harías para hacerte amigo de alguien?



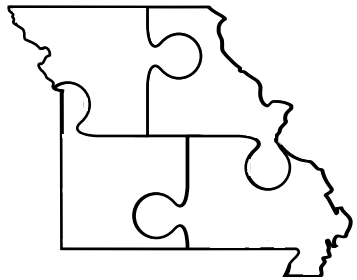
Connect with Me

Parientes

Parientes

¡Empiece a platicar!

¿Qué cualidades son particularmente difíciles de encontrar en un amigo?

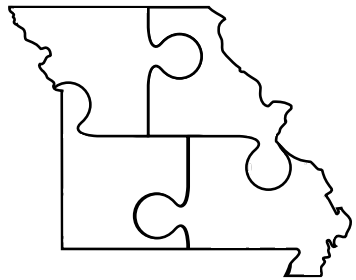


Connect with Me

Parientes

¡Continúe!

¿Tú eres un buen amigo de acuerdo con las cualidades que mencionaste? ¿Qué puedes hacer para ser un mejor amigo?



Connect with Me

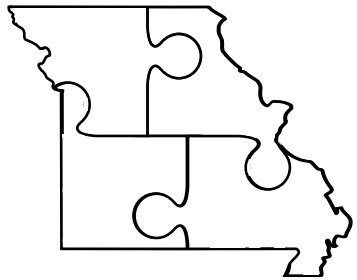
Parientes

Parientes

Parientes

¡Empiece a platicar!

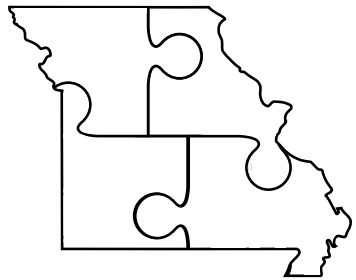
¿Alguna vez un amigo te ha hecho enojar? ¿Por qué te enojaste?



Connect with Me

¡Continúe!

¿Alguna vez tú has molestado a un amigo? De ser así, ¿cómo te sentiste? ¿Qué hiciste para solucionarlo?



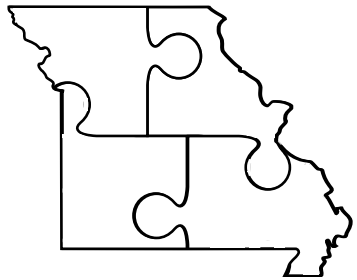
Connect with Me

Parientes

Parientes

¡Empiece a platicar!

¿Qué diferencia hay entre las relaciones de la vida real con la de los medios de comunicación?
(ej., libros, películas, televisión, etc.)

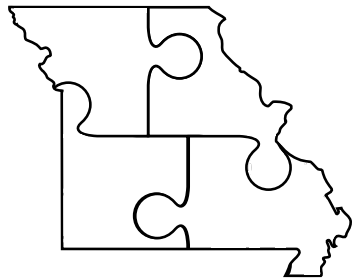


Connect with Me

Parientes

¡Continúe!

¿Qué diferencia hay entre las separaciones en la vida real con la de los medios de comunicación?



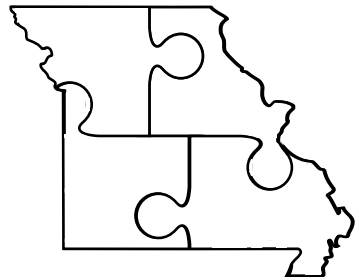
Connect with Me

Parientes

Parientes

¡Empiece a platicar!

Describe tu idea de una relación sana y feliz. ¿Cómo se tratarían uno al otro?

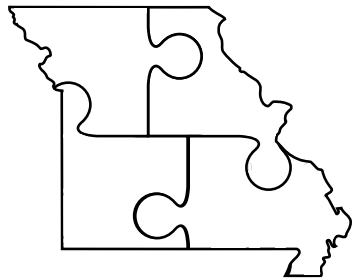


Connect with Me

Parientes

¡Continúe!

¿Qué cosas no aguantarías en una relación de pareja?



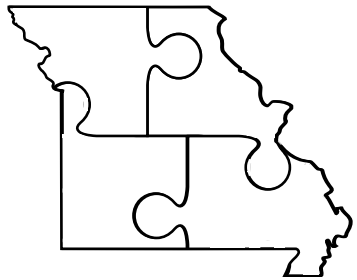
Connect with Me

Parientes

Parientes

¡Empiece a platicar!

¿Es importante para ti tener una relación de pareja? ¿Es importante para tus amigos? ¿Por qué?

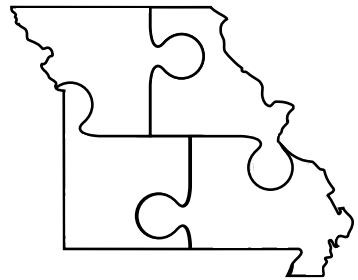


Connect with Me

Parientes

¡Continúe!

¿Qué es lo divertido de salir con alguien? ¿Qué no es tan divertido de salir con alguien?



Connect with Me

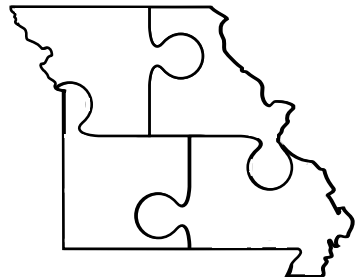
Parientes

Parientes

Parientes

¡Empiece a platicar!

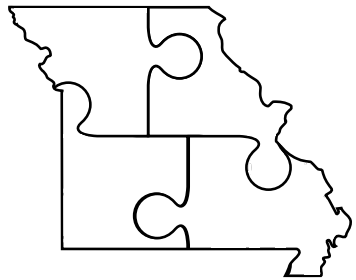
¿Cómo responde tu pareja cuando le dices que no o estableces límites?



Connect with Me

¡Continúe!

Todas las relaciones tienen conflictos. ¿Cómo manejan ustedes el conflicto en su relación?

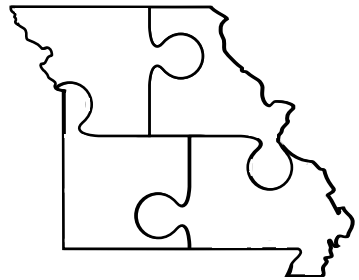


Connect with Me

Parientes

Para romper el hielo

Si pudieras cambiar de lugar con cualquier persona del mundo, ¿con quién sería? ¿Por qué?

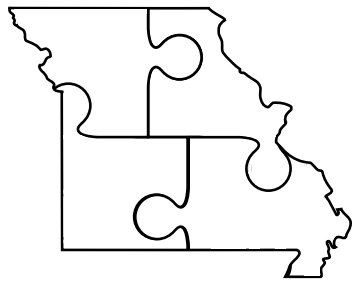


Connect with Me

Desarrollo

Para romper el hielo

¿Cómo sería el mundo si todos fuéramos iguales?



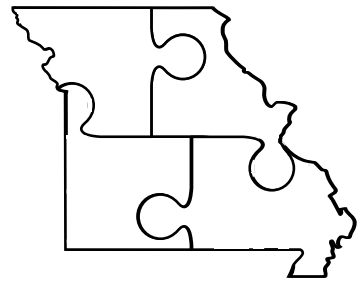
Connect with Me

Desarrollo

Desarrollo

¡Empiece a platicar!

Piensa cómo era la vida en la escuela primaria. ¿Qué extrañas? ¿Qué no extrañas?

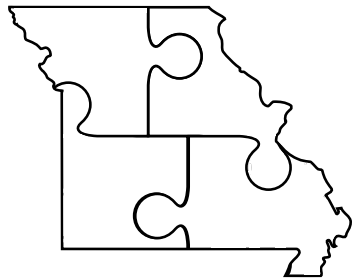


Connect with Me

Desarrollo

¡Continúe!

Piensa en la vida como adolescente. ¿Qué es lo que te gusta o qué te emociona de eso? ¿Qué no te gusta o te pone nervioso?

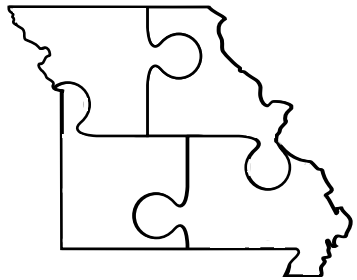


Connect with Me

Desarrollo

¡Empiece a platicar!

¿Qué significa para ti la pubertad?

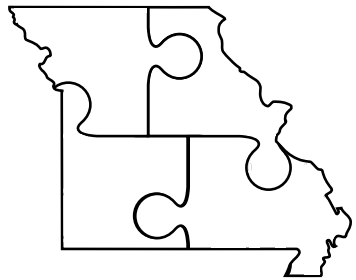


Connect with Me

Desarrollo

¡Continúe!

¿Cómo ésta afecta de forma distinta el cuerpo masculino y el femenino?



Connect with Me

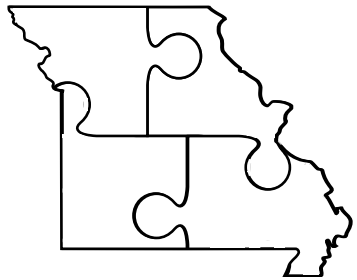
Desarrollo

Desarrollo

Desarrollo

¡Empiece a platicar!

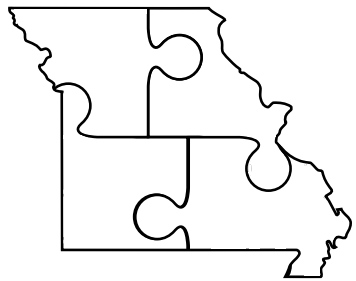
¿Qué cambios físicos has tenido?



Connect with Me

¡Continúe!

¿Cuál fue el cambio más difícil para ti? ¿A dónde fuiste o a dónde podrías ir en busca de un consejo?



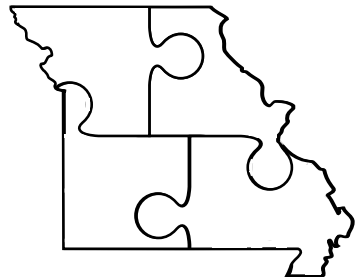
Connect with Me

Desarrollo

Desarrollo

¡Empiece a platicar!

¿Qué cambios
emocionales has tenido?

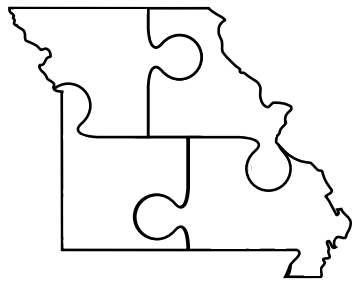


Connect with Me

Desarrollo

¡Continúe!

¿Cuál fue el cambio más difícil para ti? ¿A dónde fuiste o a dónde podrías ir en busca de un consejo?

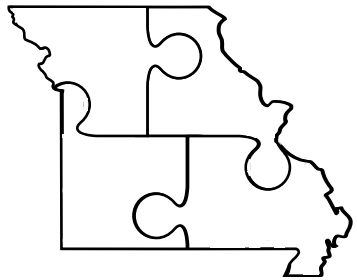


Connect with Me

Desarrollo

¡Empiece a platicar!

Los cambios corporales comienzan en distintos momentos. ¿Cómo te sentirías si fueras el primero o el último en pasar por esos cambios?

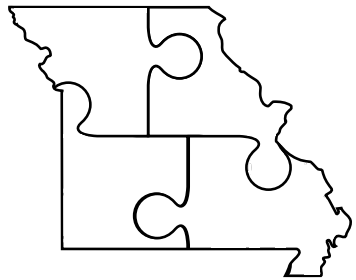


Connect with Me

Desarrollo

¡Continúe!

¿Tus amigos están pasando por los mismos cambios corporales? ¿Cómo te comparas con ellos?

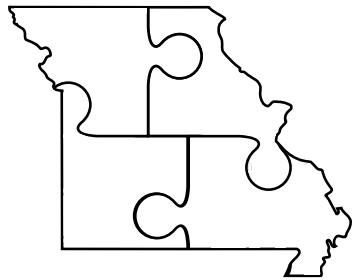


Connect with Me

Desarrollo

Para romper el hielo

Si tuvieras una canción tema, ¿cuál sería? ¿Por qué?

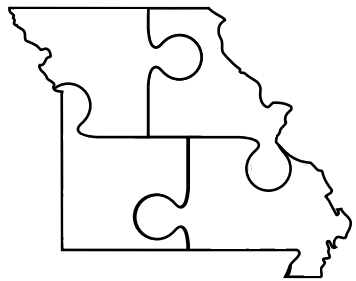


Connect with Me

Imagen corporal

Para romper el hielo

Enumera tres cosas
que te gustan de ti.

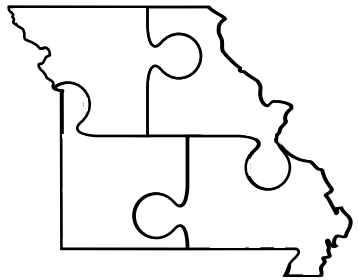


Connect with Me

Imagen corporal

¡Empiece a platicar!

¿Cómo crees que se ve un cuerpo sano?

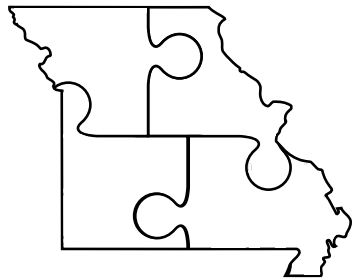


Connect with Me

Imagen corporal

¡Continúe!

¿Crees que tu cuerpo está sano?

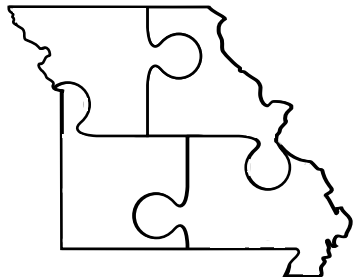


Connect with Me

Imagen corporal

¡Empiece a platicar!

¿Cómo afecta lo que ves en los medios y anuncios la opinión que tienes sobre tu cuerpo?

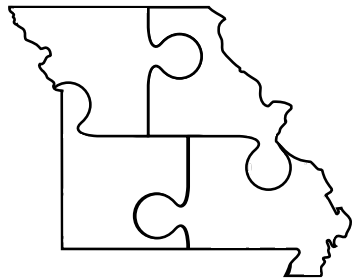


Connect with Me

Imagen corporal

¡Continúe!

¿Es realista comparar los cuerpos en los medios con la gente en tu vida diaria?

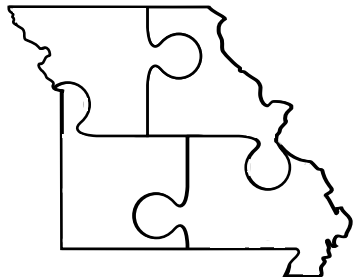


Connect with Me

Imagen corporal

¡Empiece a platicar!

¿Cuáles son tus mejores rasgos según tus amigos? (físicas u otras)

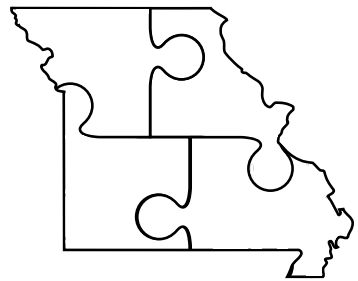


Connect with Me

Imagen corporal

¡Continúe!

¿Estás de acuerdo con tus amigos? ¿Agregarías o quitarías algo de esa lista?

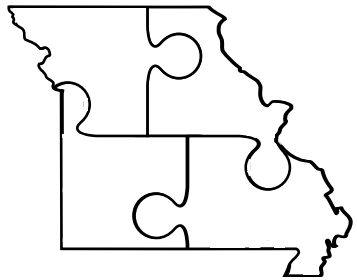


Connect with Me

Imagen corporal

¡Empiece a platicar!

¿Qué significa para ti
la“imagen corporal”?

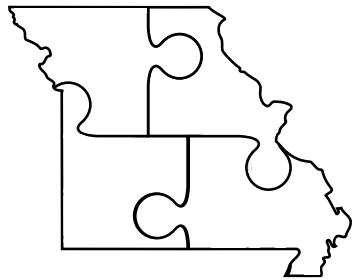


Connect with Me

Imagen corporal

¡Continúe!

¿Qué puede influir de manera positiva y negativa en la imagen corporal de una persona?

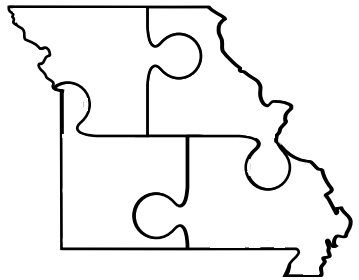


Connect with Me

Imagen corporal

¡Empiece a platicar!

¿Cómo sería el mundo si todos tuviéramos la misma apariencia?

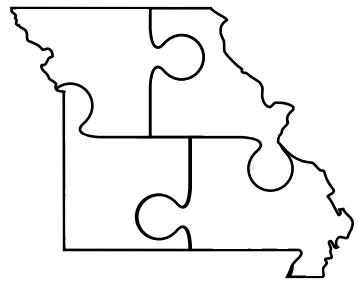


Connect with Me

Imagen corporal

¡Continúe!

¿Cómo afectan las diferencias en el mundo?



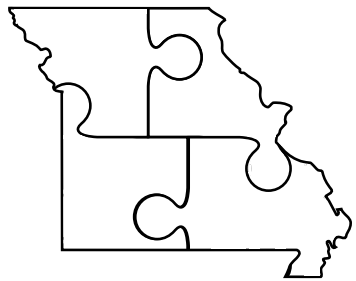
Connect with Me

Imagen corporal

Salud mental

Para romper el hielo

Describe cómo sería un día perfecto para ti.



Connect with Me

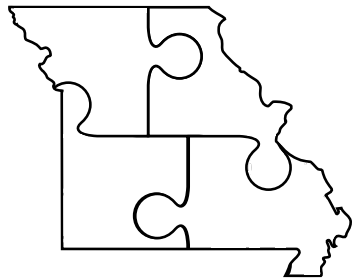
Salud mental

Salud mental

Salud mental

Para romper el hielo

Si describieras tu día usando *emojis,* ¿cómo sería?



Connect with Me

Salud mental

Salud mental

¡Empiece a platicar!

¿Qué significa para ti ser feliz?

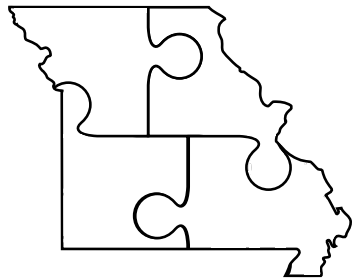
Connect with Me

Salud mental

Salud mental

¡Continúe!

¿Es realista estar contento todo el tiempo?



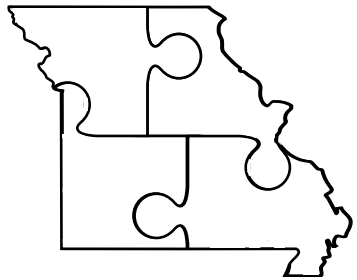
Connect with Me

Salud mental

Salud mental

¡Empiece a platicar!

¿Cuándo has estado estresado?
¿Qué cosas te ponen estresado?



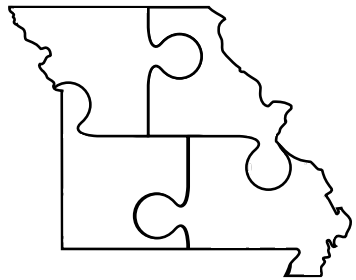
Connect with Me

Salud mental

Salud mental

¡Continúe!

¿Cómo manejas el estrés?



Connect with Me

Salud mental

Salud mental

¡Empiece a platicar!

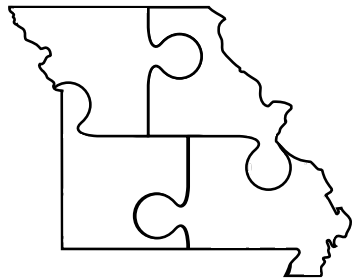
¿Qué le has oído decir a alguien que hiere los sentimientos de otras personas?

Connect with Me

Salud mental

¡Continúe!

¿Qué sentiste o qué hiciste cuando escuchaste esas cosas?



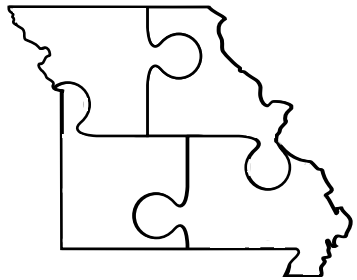
Connect with Me

Salud mental

Salud mental

¡Empiece a platicar!

Describe la última vez que te enojaste? ¿Cómo manejaste la situación?

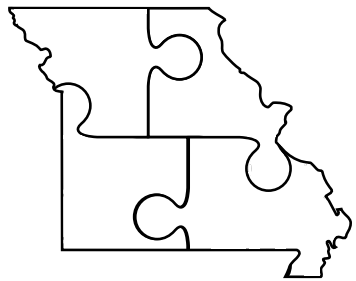


Connect with Me

Salud mental

¡Continúe!

¿Cómo te calmaste
cuando estabas enojado?



Connect with Me

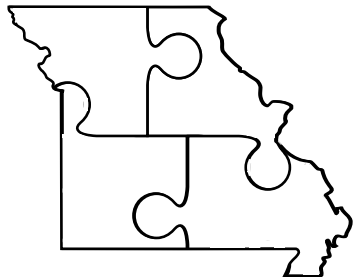
Salud mental

Salud mental

Salud mental

¡Empiece a platicar!

Algunas veces las emociones son difíciles de controlar. Si tú o un amigo necesitan ayuda, ¿con quién pueden hablar?



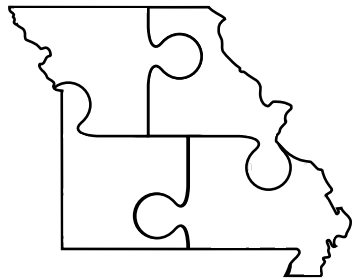
Connect with Me

Salud mental

Salud mental

¡Continúe!

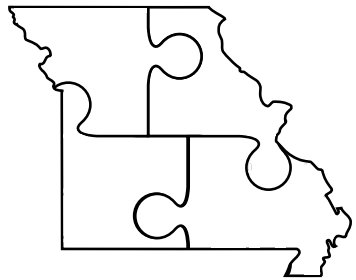
¿Cómo animarías a otra persona a buscar ayuda?



Connect with Me

Para romper el hielo

¿Preferirías ir a una fiesta con mucha gente a las que apenas conoces o pasar un rato en casa con algunos amigos cercanos?

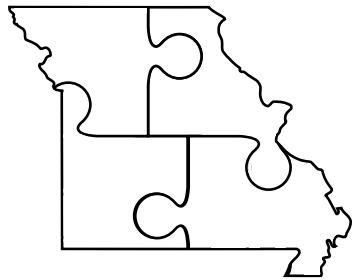


Connect with Me

Sustancias

Para romper el hielo

¿Cuál es tu canción de comercial favorita? ¿Puedes cantarla?



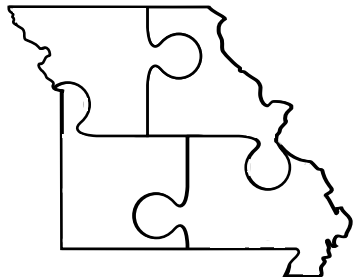
Connect with Me

Sustancias

Sustancias

¡Empiece a platicar!

¿Qué has oído sobre el uso indebido de sustancias?

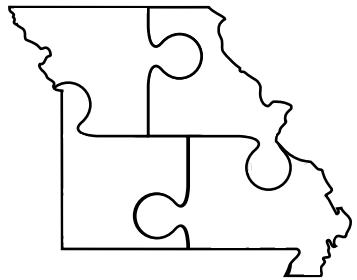


Connect with Me

Sustancias

¡Continúe!

¿Esos mensajes cambian las cosas?

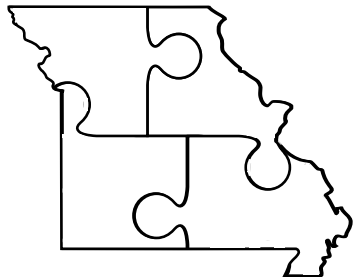


Connect with Me

Sustancias

¡Empiece a platicar!

¿Cómo defines las sustancias?
Dame una lista de ejemplos.

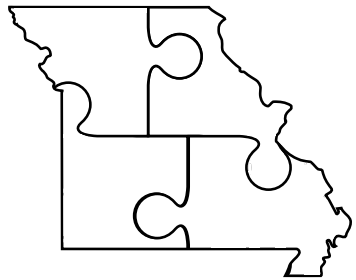


Connect with Me

Sustancias

¡Continúe!

¿Qué tipo de sustancias sabes que hay en tu escuela o comunidad?

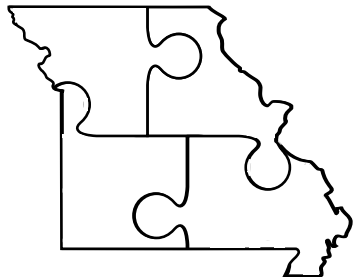


Connect with Me

Sustancias

¡Empiece a platicar!

¿Cuáles son algunos ejemplos de drogas y alcohol usados en los medios de comunicación?

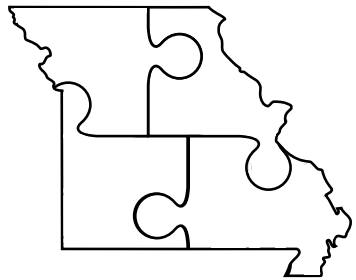


Connect with Me

Sustancias

¡Continúe!

¿De qué manera afectan estos ejemplos las decisiones que toman tú y tus amigos?

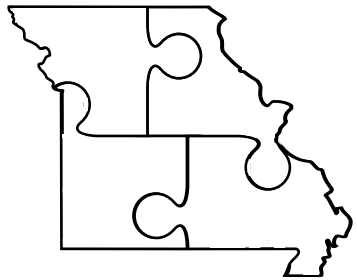


Connect with Me

Sustancias

¡Empiece a platicar!

¿Qué efectos del uso de sustancias has visto?

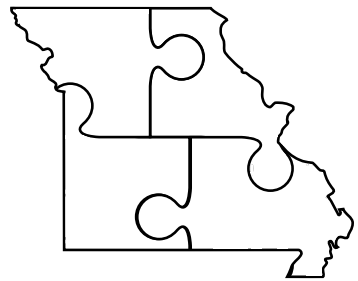


Connect with Me

Sustancias

¡Continúe!

¿Cómo te hace sentir eso?

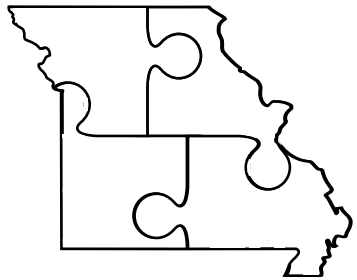


Connect with Me

Sustancias

¡Empiece a platicar!

¿Por qué crees que algunos jóvenes usan sustancias?

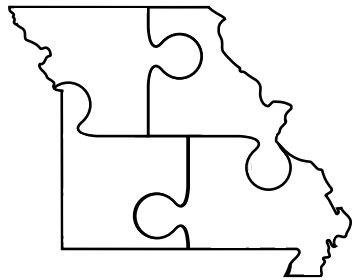


Connect with Me

Sustancias

¡Continúe!

¿Cuáles pueden ser algunas consecuencias o ventajas?

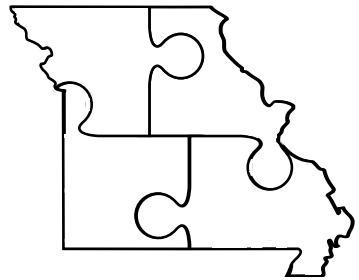


Connect with Me

Sustancias

¡Empiece a platicar!

¿Por qué crees que algunos jóvenes prefieren no usar sustancias?

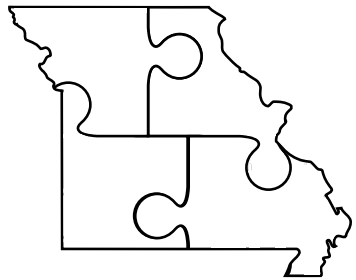


Connect with Me

Sustancias

¡Continúe!

¿Cuáles pueden ser algunas consecuencias o ventajas?

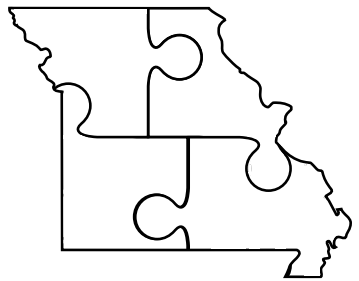


Connect with Me

Sustancias

Para romper el hielo

¿Qué privilegios de los adultos quieres tener?

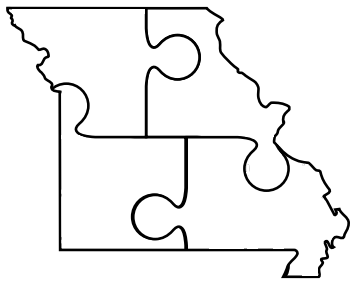


Connect with Me

Madurar

Para romper el hielo

¿Qué responsabilidades de los adultos no te interesa tener?

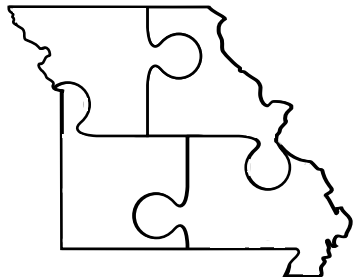


Connect with Me

Madurar

¡Empiece a platicar!

¿Qué cambios importantes están ocurriendo en tu vida?

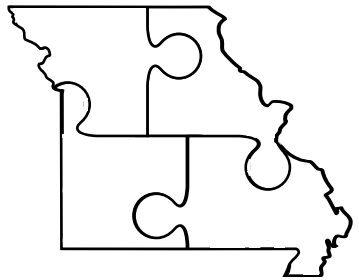


Connect with Me

Madurar

¡Continúe!

¿Cómo te hacen sentir esos cambios?



Connect with Me

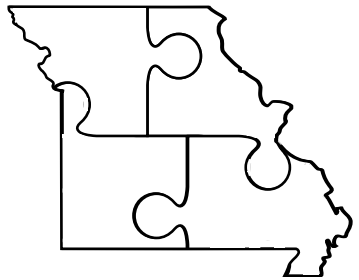
Madurar

Madurar

Madurar

¡Empiece a platicar!

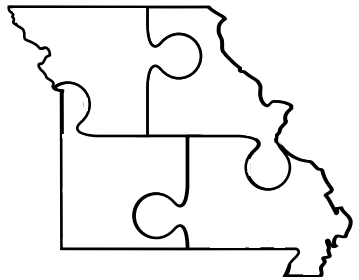
¿Qué estás haciendo para prepararte para _____?
(Un cambio/transición próxima).



Connect with Me

¡Continúe!

¿Qué necesitas aprender todavía para sentir que estás listo? ¿Dónde puedes encontrar ayuda?



Connect with Me

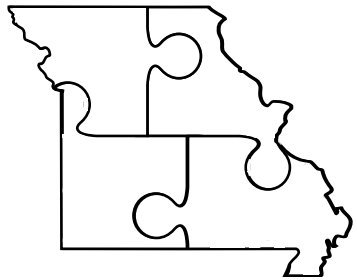
Madurar

Madurar

Madurar

¡Empiece a platicar!

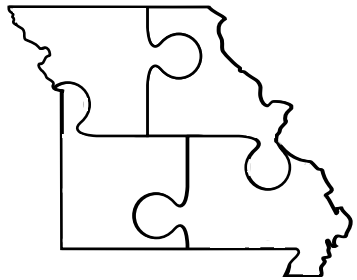
¿Qué es lo que más esperas en los próximos años?



Connect with Me

¡Continúe!

¿Qué obstáculos piensas que encontrarás? ¿Qué planes tienes para superarlos?

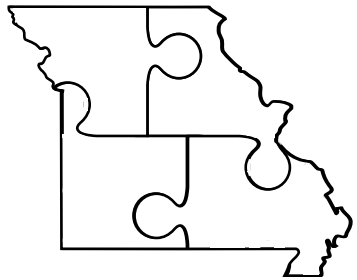


Connect with Me

Madurar

¡Empiece a platicar!

Los cambios a menudo causan estrés. ¿Conoces a alguien que pasó por un gran cambio en su vida? ¿Cómo lo manejó?

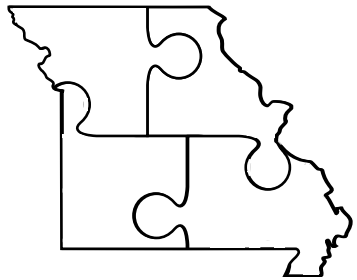


Connect with Me

Madurar

¡Continúe!

¿Qué habrías hecho tú
en esa situación?

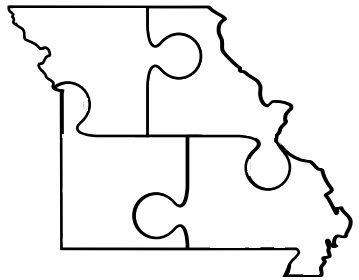


Connect with Me

Madurar

¡Empiece a platicar!

¿Cómo quieres que se vea tu futuro?

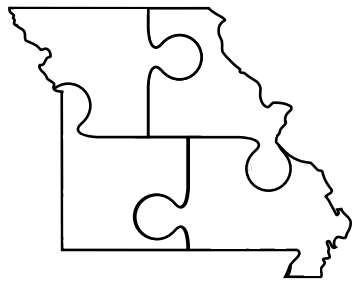


Connect with Me

Madurar

¡Continúe!

¿Qué pasos debes dar para llegar ahí?



Connect with Me

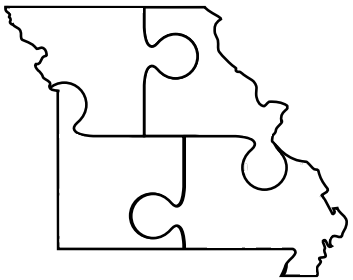
Madurar

Saber antes de irse

Estas son algunas sugerencias de conversaciones que puede tener con un joven antes de que se independice (continuar con los estudios, mudarse, comenzar a trabajar, irse al ejército, etc.).

"Sabes cómo…"

- ¿Manejar el dinero? (pagar los impuestos, las tarjetas de crédito/débito, preparar un presupuesto, hacer transacciones bancarias en línea, solicitar préstamos)
- ¿Programar citas relacionadas con la salud?
- ¿Lavar la ropa?
- ¿Preparar comidas saludables?
- ¿Usar el transporte público y dar mantenimiento a un vehículo?
- ¿Buscar empleo?
- ¿Tener buenos hábitos de higiene?
- ¿Ir a entrevistas y seguir un código de vestimenta?
- ¿Levantarte y llegar a tiempo (ser puntual)?
- ¿Tener buenos modales o ser respetuoso con los demás?
- ¿Comunicarte eficazmente con otras personas?

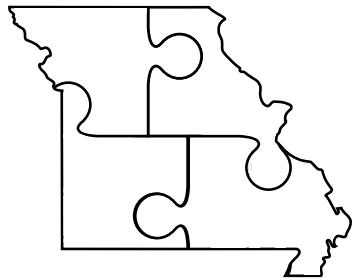


Connect with Me

Madurar

Para romper el hielo

¿De qué experiencias has aprendido?

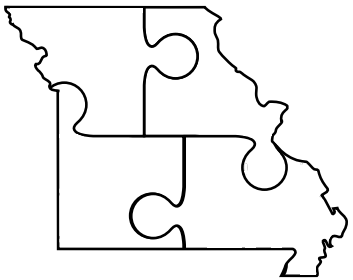


Connect with Me

Cosas difíciles

Para romper el hielo

¿De qué temas platicas con tus amigos que normalmente no platicarías con un adulto? ¿Quién crees que sabe más sobre esos temas?

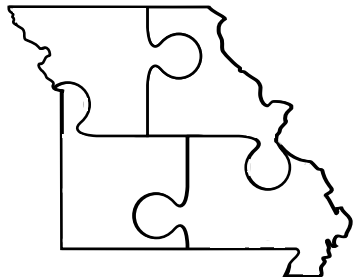


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Empiece a platicar!

¿Cómo crees que es
la familia perfecta?
¿Por qué?

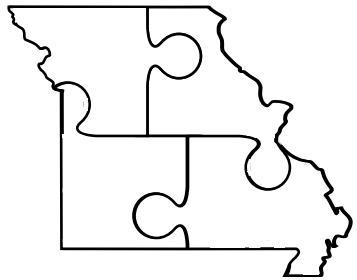


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Continúe!

¿Cómo te gustaría que tu futura familia fuera distinta de la familia que tienes ahora? ¿Cómo te gustaría que fueran iguales?

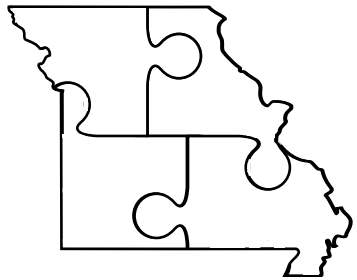


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Empiece a platicar!

Los mensajes sobre el sexo están por todas partes. ¿De dónde obtienes tu información sobre el sexo?

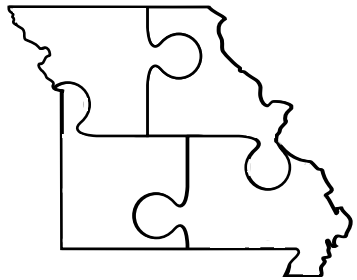


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Continúe!

¿Qué mensajes crees?
¿Qué has cuestionado?

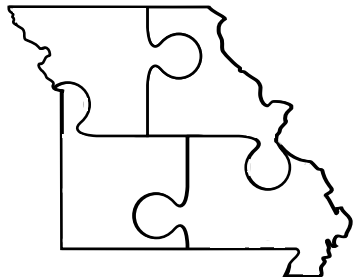


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Empiece a platicar!

¿Cuáles son las razones por las cuales algunas personas dicen "no" al sexo? ¿Cuáles son algunas razones por las cuales las personas dicen "sí" al sexo?

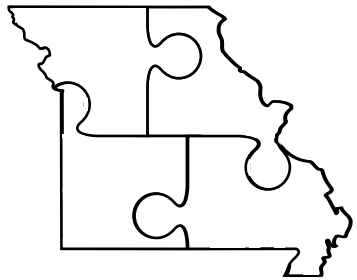


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Continúe!

¿Qué debe hacer alguien antes de tener relaciones sexuales?

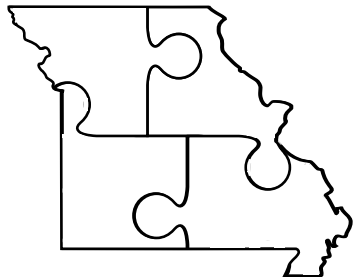


Connect with Me

Cosas difíciles

Considere esto...

El trauma se puede definir como "una experiencia profundamente angustiante o perturbadora". La experiencia de cada persona es diferente, así que mientras una persona puede ver un evento como traumático, otra no lo ve así.

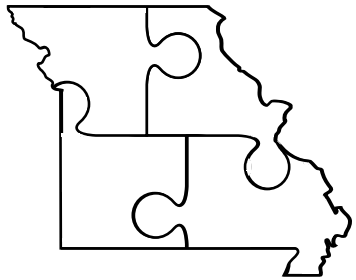


Connect with Me

Cosas difíciles

Considere esto...

Los distintos tipos de eventos traumáticos que convendría tratar pueden incluir divorcio, rompimientos, acoso, intento de suicidio o la muerte de alguien, violencia familiar o de pareja, desastres naturales, abuso sexual, etc.

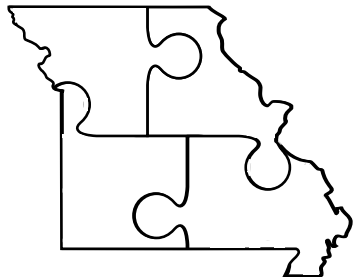


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Empiece a platicar!

¿Cuáles son algunos eventos traumáticos de los que has oído hablar?

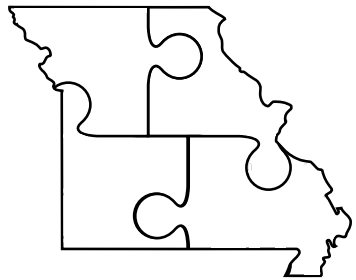


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Continúe!

Todas las personas reaccionan de distinto modo a los eventos traumáticos. ¿Qué reacciones has visto en otras personas?

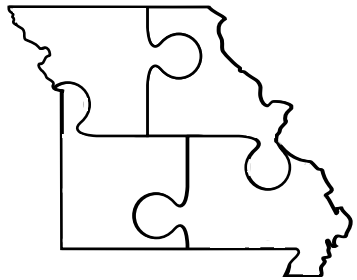


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Empiece a platicar!

¿Qué eventos traumáticos han ocurrido a tus amigos y/o familia? ¿Cómo lo manejaron?

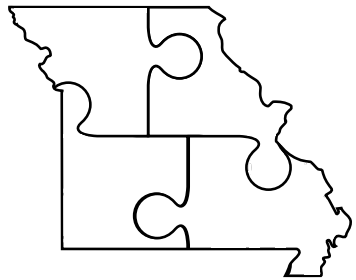


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Continúe!

¿Cómo puedes ayudar a alguien que ha pasado por un evento traumático?

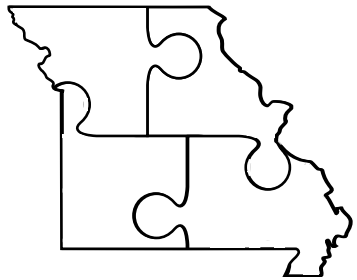


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Empiece a platicar!

Todas las personas viven alguna experiencia traumática en algún momento de sus vidas. ¿Con quién puedes hablar sobre un evento traumático?

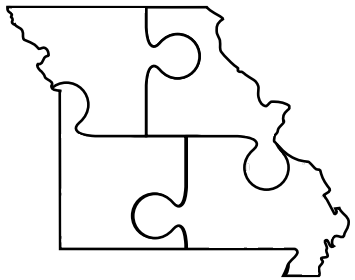


Connect with Me

Cosas difíciles

¡Continúe!

¿Qué pudiera hacer difícil el sanar de un evento traumático?
¿Qué pudiera hacerlo más fácil?



Connect with Me

Cosas difíciles