Señales que cambian

Objetivos

- Reconocer cambios en el comportamiento de un hijo(a) que invitan a conversar con él o ella.
- Preparar una forma de abrir la conversación sin interrogar.

Materiales

- La lista de señales (abajo) y un lápiz.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos

Preparación:

- Lee la lista con calma y piensa en tu hijo(a) en las últimas semanas.
- Elige un momento tranquilo.

Metodología:

Momento 1 | Miro la lista.

- Lee la lista y marca los cambios que has notado en las últimas semanas.

Momento 2 | Posibles razones.

- Para cada señal marcada, escribe al menos dos posibles razones, y no solo una. Hay muchas cosas que pueden cambiar el ánimo de un niño(a) o de un adolescente.

Momento 3 | Mi frase para empezar.

- Escribe una forma de abrir la conversación sin interrogar. Por ejemplo: "He notado que últimamente estás más callado(a). ¿Cómo estás?".

Momento 4 | Mi momento.

- Elige el momento de esta semana en que hablarás con tu hijo(a): en el carro, caminando, cocinando.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Señales de cambio: dice que le duele la barriga o la cabeza sin motivo claro; no quiere ir al colegio; duerme mucho menos o mucho más; come distinto; está más irritable o más triste; se aísla; pierde objetos o dinero; deja de ver a sus amigos; cambia mucho su forma de usar el celular.
- Las señales no son una prueba de que algo malo pase. Son una invitación a escuchar.
- No interrogues ni presiones. Si tu hijo(a) no quiere hablar hoy, déjale saber que estás disponible.
- Si varias señales se mantienen por más de dos semanas, o si cuenta algo de burlas, golpes o amenazas, habla con el colegio (director de grupo, orientación) y sigue los pasos de la ruta.
- Preguntas útiles: ¿Qué cambió en mi hijo(a) últimamente? ¿Qué puede estar pasando?