

COMPARTE CONMIGO

Tarjetas para iniciar conversaciones con niños de 10 a 13 años



GLOBAL BOYHOOD INITIATIVE coordinado por equimundo

HOLA PAPÁ, HOLA MAMÁ,

Estas tarjetas son una invitación para expresar sentimientos, explorar emociones, reflexionar y compartir experiencias con nuestros hijos a través de preguntas, historias y actividades.

Cada conversación es una oportunidad para conocerlos mejor y reflexionar juntos sobre la relación que estamos construyendo.

01
- INSTRUCCIONES -

TU HIJO EN ESTE MOMENTO

Ten en cuenta que entre los 10 y los 13 años, tu hijo está descubriendo quién es y su lugar en el mundo.

Es una etapa donde construye relaciones más complejas, busca más independencia y es más consciente de sí mismo y su entorno.

Es normal que surjan momentos desafiantes. Lo importante es mantener una comunicación abierta, crear espacios seguros para conversar y mostrar que lo acompañas en su proceso de autodescubrimiento.

Este período trae cambios para ti y para tu hijo. Date tiempo para adaptarte a sus cambios, escucharlo y conocerlo mejor.

02
- INSTRUCCIONES -

TEMÁTICAS DE LAS TARJETAS

- ☐ **Expreso lo que siento:**
Reconocemos y compartimos las emociones que experimentamos.
- ☐ **Construyo vínculos sanos:**
Descubrimos cómo nos relacionamos con las personas que nos rodean.
- ☐ **Ayudo a los demás:**
Identificamos situaciones para actuar con empatía y solidaridad.
- ☐ **Aprendo de todos:**
Valoramos las diferencias que nos enriquecen y liberan de prejuicios.
- ☐ **Comparto mi mundo digital:**
Exploramos nuestras experiencias y aprendizajes en línea.

03
- INSTRUCCIONES -

¿CÓMO USAR LAS TARJETAS?

- Usa las tarjetas en momentos tranquilos como paseos, comidas o fines de semana. Las sesiones cortas de 15 minutos son ideales.
- Escoge tarjetas de cualquier temática o color y úsalas en el orden que prefieras.
- Durante el juego, presta atención, escucha con cuidado, evita juzgar y brinda seguridad.
- Adapta las historias con nombres conocidos por tu hijo para hacerlas más cercanas.
- Puedes compartir tus propias experiencias y respetar las pausas y silencios de tu hijo.
- Recuerda que no hay respuestas incorrectas, está bien decir "no sé" o parar el juego en caso que lo necesiten.
- Si hay temas que no conoces, puedes buscar información o apoyo con tu hijo y así aprender juntos.

¡Empecemos a conversar!

04
- INSTRUCCIONES -

¿CON QUIÉN TE GUSTA HABLAR SOBRE CÓMO TE SIENTES?

¿Qué es lo que más te gusta de hablar con esa persona?

Si no tienes a alguien con quien hablar, ¿puedo ayudarte a buscar a alguien en quien confiar?



EXPRESO LO QUE SIENTO

¿QUÉ COSAS TE HACEN SENTIR FELIZ?

¡Hagamos una lista de cosas que te hacen feliz!

¿Por qué te hacen feliz esas cosas?



EXPRESO LO QUE SIENTO

¿QUÉ MOMENTOS TE PONEN TRISTE?

¿Qué haces cuando te sientes triste?

¿Te gusta estar acompañado o prefieres estar solo cuando estás triste?



EXPRESO LO QUE SIENTO

¿QUÉ HACES CUANDO TE SIENTES MOLESTO?

Marca las que ya has probado:

- ☐ Respiro profundo
- ☐ Dibujo lo que siento
- ☐ Escribo en un diario
- ☐ Salgo a caminar
- ☐ Escucho música
- ☐ Estoy un rato a solas
- ☐ Hablo con alguien
- ☐ _____

¿Tienes otra forma?



EXPRESO LO QUE SIENTO

¿QUÉ COSAS TE DAN MIEDO?

¿Qué haces cuando sientes miedo?

¿A quién te gusta tener cerca cuando algo te asusta?



EXPRESO LO QUE SIENTO

¿HAS ESCUCHADO SOBRE LA DEPRESIÓN?

Depresión: Es más que sentirse triste, es un estado emocional que dura mucho tiempo. Las personas con depresión pierden interés en lo que antes disfrutaban y se aíslan.

¿Te ha pasado o conoces a alguien que tenga depresión?



EXPRESO LO QUE SIENTO

Desde hace un tiempo, Renato se siente triste, cansado y no tiene ganas de hacer las cosas que antes le gustaban. La psicóloga le dijo a sus papás que Renato puede tener depresión.

SI UN AMIGO SE SIENTE ASÍ, ¿QUÉ HARÍAS PARA AYUDARLO?



EXPRESO LO QUE SIENTO

¿HAS ESCUCHADO SOBRE LA ANSIEDAD?

Ansiedad: Es una sensación de miedo o preocupación constante que genera intranquilidad. Es normal sentirla a veces, pero si es muy intensa, puede afectar la capacidad de hacer cosas cotidianas, como ir al colegio o salir al parque.

¿Alguna vez has sentido ansiedad?



EXPRESO LO QUE SIENTO

Últimamente Thiago se siente ansioso. Siente que no puede respirar, su corazón late muy rápido, le sudan las manos y no puede concentrarse bien en las clases.

SI UN AMIGO SE SIENTE ASÍ, ¿QUÉ HARÍAS PARA AYUDARLO?



EXPRESO LO QUE SIENTO

¿HAS ESCUCHADO SOBRE EL ESTRÉS?

¿Alguna vez te sentiste estresado?

¡Hagamos un diario de emociones! En el lado izquierdo de la hoja escribe lo que te estresa y en el derecho lo que te ayuda a relajarte.



CONSTRUYO VÍNCULOS SANOS

Emily tiene un examen importante y, además, tiene que practicar para un partido. Ella se siente muy estresada. No sabe por dónde empezar y le cuesta dormir.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A EMILY PARA MANEJAR EL ESTRÉS?



CONSTRUYO VÍNCULOS SANOS

En el mercado, Joaquín conoció a Sara, quien venía de otra región. Sara le contó sobre las comidas que su familia preparaba en casa. Joaquín se sintió muy feliz de aprender algo nuevo y diferente.

¿TIENES ALGÚN AMIGO O AMIGA QUE SEA DIFERENTE A TI?

¿Qué es lo que más te gusta de ser su amigo?



CONSTRUYO VÍNCULOS SANOS

¿CUÁLES SON LAS SIMILITUDES Y DIFERENCIAS ENTRE TUS AMIGOS, TUS AMIGAS Y TÚ?

¿Las cosas en común hacen que sea más fácil llevarte bien con ellos y ellas?

¿Qué diferencias te parecen interesantes o divertidas?



CONSTRUYO VÍNCULOS SANOS

¿ALGUNA VEZ SE HAN BURLADO DE ALGUIEN A QUIEN QUIERES?

¿Cómo te sentiste cuando pasó?

¿Qué podrías hacer para ayudarlo si vuelve a ocurrir?



AYUDO A LOS DEMÁS

Un día, una de tus amigas comparte uno de sus dibujos en redes sociales, pero algunas personas le escriben comentarios feos sobre su obra. Ella se siente muy triste, sin saber qué hacer.

¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA AYUDARLA?

¿Qué puedo hacer yo para apoyarte si algo así te pasa?



AYUDO A LOS DEMÁS

¿QUÉ OPINAS SOBRE LAS PERSONAS QUE TRATAN DIFERENTE A ALGUIEN POR SU TONO DE PIEL O FORMA DE HABLAR?

¿Cómo crees que se siente esa persona?

¿Qué podrías hacer para ayudar?



AYUDO A LOS DEMÁS

Durante clases, hay comentarios negativos sobre el peso de uno de los compañeros.

¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE ESE COMPAÑERO?

¿Qué podrías hacer para ayudar?



AYUDO A LOS DEMÁS

Los gustos de Adrián son diferentes que los gustos del resto de los niños de la escuela. Esto hace que lo molesten y le digan comentarios hirientes entre bromas.

¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE ADRIÁN?

¿En tu escuela pasa esto o alguna situación similar?

¿Qué podrías hacer para ayudar?



AYUDO A LOS DEMÁS

Estás organizando una fiesta de cumpleaños donde vendrán amigos y amigas de familias con diferentes recursos económicos, colores de piel, formas de hablar, habilidades y gustos.

¿CÓMO PODRÍAS ASEGURARTE DE QUE TODOS TUS AMIGOS Y AMIGAS PUEDAN PARTICIPAR Y DIVERTIRSE?



AYUDO A LOS DEMÁS

¿TE SIENTES MÁS CÓMODO HABLANDO CON NIÑOS O HABLANDO CON NIÑAS?

¿De qué temas sueles hablar con los niños?

¿De qué temas sueles hablar con las niñas?



APRENDO DE TODOS

¿HAS VISTO QUE LAS PERSONAS TRATAN DE MANERA DIFERENTE A LOS NIÑOS QUE A LAS NIÑAS?

¿Puedes darme algunos ejemplos?

¿Cómo te hace sentir eso?



APRENDO DE TODOS

En la escuela, un amigo le dijo a Sofía que no podía jugar fútbol porque "eso es para niños". Sofía le respondió que a ella le encanta el fútbol y que todos pueden disfrutar cualquier deporte.

¿QUÉ PIENSAS SOBRE LO QUE DIJO SOFÍA?

¿En tu escuela piensan que el fútbol es solo para niños?



APRENDO DE TODOS

¿QUÉ QUISIERAS SER CUANDO SEAS ADULTO?

¿Qué es lo que más te emociona de ese trabajo o actividad?



APRENDO DE TODOS

Algunas personas creen que ciertos trabajos son solo para hombres y ciertos trabajos son solo para mujeres.

¿QUÉ OPINAS SOBRE ESA CREENCIA?

¿Qué les podrías decir a las personas que piensan así?



APRENDO DE TODOS

¿HAY ALGO NUEVO QUE TE GUSTARÍA INTENTAR HACER PERO SIENTES QUE SE PUEDEN BURLAR DE TI?

¿Por qué crees que podrían burlarse?

¿Cómo puedo ayudarte a que intentes hacer lo que te gusta?



APRENDO DE TODOS

¿QUÉ COSAS EN INTERNET TE INTERESAN?

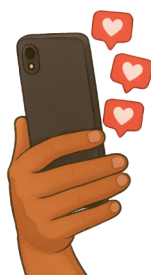
¿Has usado alguna aplicación, juego o página web que te haya gustado o te parezca divertida?



COMPARTO MI MUNDO DIGITAL

¿QUÉ REDES SOCIALES, PROGRAMAS O PÁGINAS WEBS USAS MÁS?

¿Qué es lo que más te gusta de ellas?



COMPARTO MI MUNDO DIGITAL

SI PUDIERAS INVENTAR UN VIDEOJUEGO, ¿CÓMO SERÍA?

¿Qué personajes tendría y qué tendrías que hacer para ganar?



COMPARTO MI MUNDO DIGITAL

Matías grabó un video de su equipo para compartirlo en redes sociales. Cuando lo publicó, comenzó a ver comentarios negativos de personas extrañas.

¿HAY ALGO QUE NO TE GUSTE DE LOS VIDEOJUEGOS O REDES SOCIALES?

¿Alguna vez te ha pasado esto?



COMPARTO MI MUNDO DIGITAL

SI VES ALGO QUE NO TE GUSTA EN INTERNET, ¿QUÉ PUEDES HACER?

¿Qué necesitas para sentirte seguro?



COMPARTO MI MUNDO DIGITAL

¡FELICIDADES POR ESTE MOMENTO DE CONEXIÓN!

Toma un momento para valorar lo que descubriste sobre tu hijo y piensa cómo llevarlo a tu día a día.



Encuentra más herramientas en www.boyhoodinitiative.org/resources o comparte tu experiencia en Instagram etiquetándonos como [@BoyhoodInitiative](https://www.instagram.com/BoyhoodInitiative).