



# Hablar sobre temas difíciles

Es muy importante ser abierto/a y honesto/a con tus hijos e hijas, especialmente cuando se trata de temas difíciles. Echemos un vistazo a cómo responder a sus preguntas y apoyar su comprensión del mundo que los rodea.

## Seamos abiertos/as y escuchemos

Permite que tus hijos e hijas hablen libremente. Hazles preguntas abiertas y descubre cuanto ya saben.

## Sé honesto/a

Siempre respondé a sus preguntas con sinceridad. Piensa en cuánto puede entender tu hijo/a y cuál es la mejor manera de explicarle algo según su edad.

## Sé solidario/a

Es posible que tu hija o hijo se sienta asustado/a o confundido/a. Dales espacio para que compartan cómo se sienten y hazles saber que estás ahí para ellos/as.

## Si no lo sabes, dilo

Si no sabes la respuesta a la pregunta de tu hijo/a, está bien decir frases como:

- 'Pienso que XXXX pero no estoy seguro/a'
- 'No lo sabemos, pero buscaré al respecto'
- 'Esperamos descubrirlo pronto'

¡Usa ésto como una oportunidad para averiguar más en conjunto, ¡Podrán descubrir información nueva!

## Busca fuentes confiables de datos

Ten en cuenta que lo que leemos en Internet no siempre es correcto. Visita sitios confiables para asegurarte de que la información que compartes con tus hijos/as esté actualizada y sea precisa.

## Enseña compasión

Hablar de un tema difícil brinda la oportunidad de fomentar la empatía y la comprensión en tus hijos/as. Puedes hacer esto preguntando cómo el tema podría hacer que las personas se sientan y viendo qué ideas se les ocurren para apoyar a los demás.

## Termina con una nota positiva

Después de haber hablado sobre un tema difícil con tu hijo/a, verifica que esté bien. Recuérdales que te preocupas y hazles saber que pueden hablar contigo sobre cualquier cosa, en cualquier momento.

EXPLORA LA SERIE COMPLETA DE  
CONSEJOS

EXPLORA LOS VIDEOS

Estos recursos de crianza basados en la evidencia fueron desarrollados por **Parenting for Lifelong Health** en colaboración con **UNICEF, la OMS y otros organismos internacionales.**

