



## La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# Hablar de temas difíciles

Es muy importante ser abierto y honesto con tus hijos e hijas, especialmente cuando se trata de temas difíciles. A continuación, veremos cómo responder a sus preguntas y ayudarles a entender el mundo que les rodea.

### ● Sé abierto y escucha

Permite que se exprese libremente. Hazle preguntas abiertas y averigua cuánto sabe ya sobre el tema.

### ● Sé sincero/a

Responde siempre a sus preguntas con sinceridad. Piensa en lo que tu hijo/a puede entender y cuál es la mejor manera de explicarle algo en función de su edad.

### ● Sé comprensivo/a

Es posible que tu hijo/a se sienta asustado/a o confundido/a se sienta asustado o confundido. Dale espacio para que comparta lo que siente y hazle saber que estás ahí.

### ● Si no lo sabes, dilo

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

- "Creemos que xxx, pero no estamos seguros".
- "No lo sabemos, pero estamos trabajando en ello".
- "Esperamos averiguarlo pronto".

Aprovecha esta oportunidad para averiguar más juntos, ¡puede que ambos descubráis alguna información nueva!

### ● Busca fuentes de información fiables

Ten en cuenta que lo que lees en Internet no siempre es correcto. Visita páginas de confianza para asegurarte de que la información que compartes con tus hijos/as está actualizada y es precisa.

### ● Enseña compasión

Hablar de un tema difícil ofrece la oportunidad de fomentar la empatía y la comprensión. Puedes hacerlo preguntando cómo le puede hacer sentir el tema a la gente y viendo qué ideas se le ocurren para apoyar a los demás.

### ● Termina con una nota positiva

Después de hablar de un tema difícil, comprueba que está bien. Recuérdale que te importa y hazle saber que puede hablar contigo de cualquier cosa en cualquier momento.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF](#), [WHO](#), y otras agencias internacionales.