

CONSEJOS PARA LAS CONVERSACIONES DIFÍCILES

1. ESTAR TRANQUILA

No dejes que tus sentimientos dominen tus pensamientos.



2. PIENSA ANTES DE HABLAR

Prepárate para tener esta conversación. piensa en ambos lados y toma algunas notas.

3. TENER UNA CONVERSACIÓN ABIERTA

Asegúrese de hablar CON la otra persona y no HACÍA ellos.

4. ESTÁ BIEN NO ESTAR DE ACUERDO

No todos van a estar de acuerdo.

5. ESCUCHA

Sea un oyente ACTIVO sin suposiciones o juicios.



6. INTENTA LLEGAR A UN ENTENDIMIENTO MUTUO

No estás tratando de persuadirlos, solo quieres que te entiendan.



SITUACIONES HIPOTÉTICAS (JUEGO DE ROLES)

Habrà un momento en que sean necesarias las conversaciones difíciles, no podemos evitarlas. Nos ayudan a planificar el futuro, establecer límites y expectativas. Mientras te preparas para tu trayecto postsecundario, es posible que tengas que participar en conversaciones difíciles para lograr sus metas.

Actividad: Practica conversaciones difíciles. A continuación hay escenarios que puedes probar en casa con tus padres/tutores o amigos. ¡Recuerda tus 6 consejos!

Persona 1: estudiante
Persona 2: padre

Situación: Después de la secundaria, tus padres no quieren que vayas a una ciudad diferente para ir a la universidad. Quieren que te quedes en la misma ciudad.

¿Cómo tendrías esta conversación?

Persona 1: estudiante
Persona 2: padre

Situación: Tu deseas que tu familia entienda más de lo que se necesita para aplicar a la universidad, mantener tus calificaciones, y tener una vida social.

¿Cómo tendrías esta conversación?

Persona 1: estudiante
Persona 2: padre

Situación: Tus padres te dicen que podrías estar mejor en la escuela (como calificaciones más altas, actividades extracurriculares, deportes, etc.)

¿Cómo tendrías esta conversación?

Persona 1: estudiante
Persona 2: padre

Situación: Después de la secundaria, quieres ir a una escuela técnica/comercial (como la escuela de belleza) pero tus padres quieren que tu vayas a la universidad.

¿Cómo tendrías esta conversación?

Persona 1: estudiante
Persona 2: padre

Situación: No te sientes lista para ir al colegio/universidad justo después de la secundaria. Desea tomarse un año sabático para trabajar y ahorrar dinero.

¿Cómo tendrías esta conversación con tu padres?

Persona 1: estudiante
Persona 2: padre

Situación: Después de la escuela secundaria, planeas vivir en la misma ciudad y asistir el colegio comunitario, pero deseas obtener un sentido de independendia. Le dices a tus padres que planeas mudarte pero quieren que te quedes en casa.

¿Cómo manejarías esta conversación?