

SEXUALIPEDIA



**ENCONTRANDO A UNA
PERSONA ADULTA DE
CONFIANZA**

#19

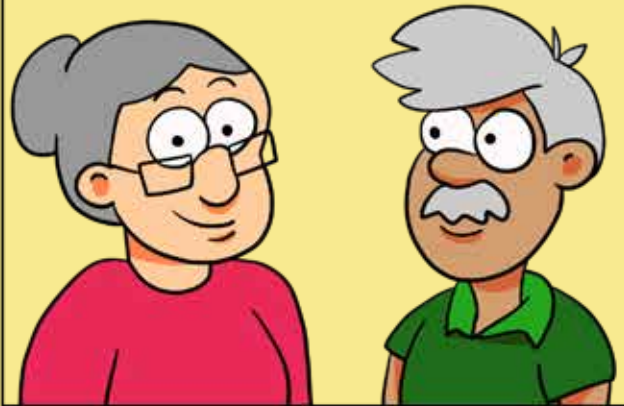
MATERIAL DIDÁCTICO



TENER A UNA ADULT@ EN QUIEN CONFIAR, CON QUIEN PUEDAS HABLAR SOBRE COSAS QUE TE ESTÁN PASANDO O QUE ESTÉS SINTIENDO PUEDE SER DE GRAN AYUDA.



ALGUNAS VECES, ESTAS PERSONAS PUEDEN SER UN PAPÁ, UNA ABUELA, ALGÚN HERMANO MAYOR O TÍA QUE QUIERAN APOYAR PERO NO SIEMPRE RESULTA CÓMODO HABLAR DE TEMAS PERSONALES CON UN MIEMBRO DE LA FAMILIA.



SI ESTE ES EL CASO, TUS PROFES, EL DECE, UN TUTOR, ENTRENADOR O EL PAPÁ O LA MAMÁ DE UN AMIGO TAMBIÉN PODRÍAN APOYARTE.



¡LA IDEA ES QUE PUEDAS VIVIR DE FORMA SEGURA TU ADOLESCENCIA!
¡YUJULU!



PERO CLARO, NO TODOS LOS ADULTOS SON BUENOS ESCUCHANDO. HAY QUIENES LES GUSTA HABLAR Y DECIRLE A LOS CHIC@S QUÉ TIENEN QUE HACER, CÓMO SENTIRSE Y QUÉ PENSAR.



OTRAS VECES, ALGUNOS ADULTOS NO LE DAN IMPORTANCIA O NO CREEN CUANDO UNA JOVEN DICE QUE ESTÁ DEPRIMID@ ENOJAD@ O ENAMORAD@.



POR ESO ES NECESARIO QUE ENCUENTRES
UN/A ADULT@ QUE TE RESPETE Y ESTÉ
DISPUEST@ A ESCUCHAR LO QUE TIENES
QUE DECIR Y LO TOME EN SERIO.



ALGUIEN QUE PUEDA RECORDAR LO QUE ES
SER JOVEN Y TE AYUDE, SIN JUZGAR NI
DECIR LO QUE TIENES QUE HACER.



ENCONTRAR ESA
PERSONA ADULTA PUEDE
SER DIFÍCIL, PERO PUEDES
EMPEZAR CON L@S ADULT@S
EN TU VIDA.

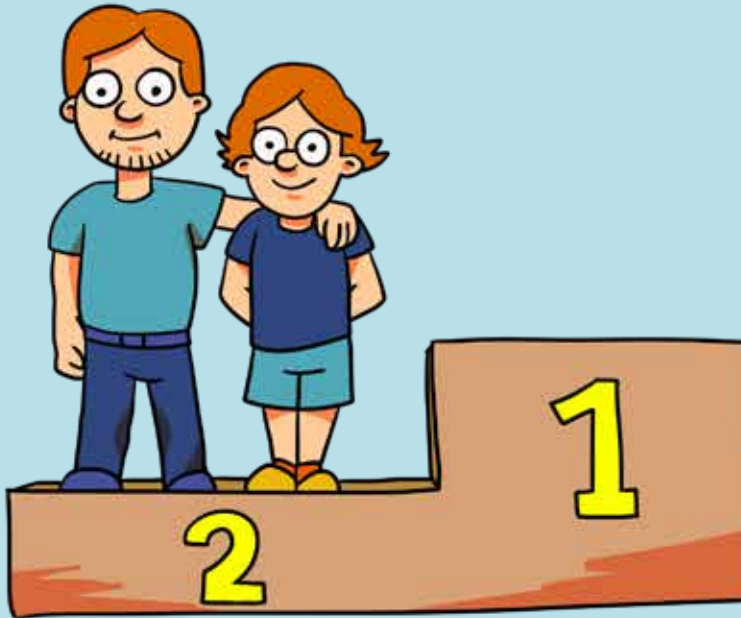


¿HAS ESCUCHADO A ALGUN@ DE
ELL@S DAR UN BUEN CONSEJO
A OTRA PERSONA?

PRUEBA CON ALGO
PEQUEÑO PARA
DESCUBRIR SI
ESTA PERSONA ES
ADECUADA PARA TI.



UN/A ADULT@ DE
CONFIANZA ESTARÁ
AHÍ PARA TI Y PODRÁ
AYUDARTE EN TUS
AÑOS DE
ADOLESCENCIA.



SI ERES UN/A ADULT@ Y QUIERES APOYAR PUEDES PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA, PROMOVER ACERCAMIENTOS RESPETUOSOS Y FOMENTAR EL DIÁLOGO CON EMPATÍA Y CONFIANZA.

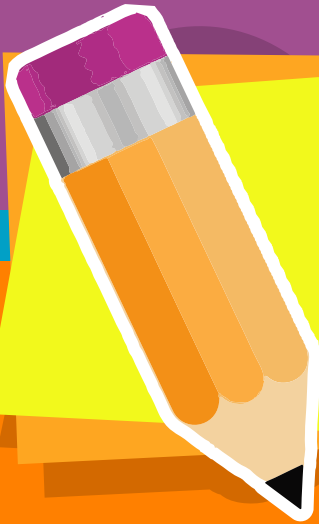
EVITA INTERRUMPIR SI ESTÁN EN UNA CONVERSACIÓN, Y HAZLE SABER QUE PUEDE CONTAR CONTIGO SIEMPRE, EN CUALQUIER SITUACIÓN, PORQUE LE CREES Y CONFÍAS EN ÉL O ELLA.



¡ES IMPORTANTE CREAR UN AMBIENTE DONDE SE PUEDA HABLAR CON CONFIANZA Y RESPETO!







ACTIVIDADES

¿Conoces algunas claves para practicar la escucha activa?

- Presta atención a lo que dice la persona que habla.
- Haz algo más que escuchar: fíjate en los gestos y el tono de voz.
- Evita juzgar o sacar conclusiones.
- No interrumpas.
- Mantén una actitud empática y respetuosa con las emociones y sentimientos de cada un@.
- Promueve relaciones de confianza.

SEXUALIPEDIA

educa

amaze

Advocates
for Youth
Young. Powerful. Taking Over.



GRUPO
MONO
COMICS

Sexualidad
Sin Misterios

