FICHA DE REFLEXIÓN FAMILIAR · 12 OCT 2026

Preparar una conversación en familia

Una ficha para madres, padres y personas cuidadoras de adolescentes.

Puedes imprimirla o escribir en los campos de la segunda página. No hace falta completarlo todo ni lograr una conversación perfecta.

1. Elegir un momento

Piensa cuándo podéis hablar con calma y atención. Si no es un buen momento para tu hijo o hija, podéis buscar otro.

2. Escuchar su perspectiva

Prepara una pregunta que invite a contar lo que piensa o siente. Deja espacio para escuchar antes de ofrecer tu propia respuesta.

3. Distinguir hechos e interpretaciones

Anota qué has observado y qué te gustaría comprender. Evita convertir tus suposiciones en etiquetas sobre tu hijo o hija.

4. Cuidar el vínculo

La conversación también puede empezar por algo que disfrutáis juntos. Si no desea hablar ahora, puedes dejar abierta la posibilidad de hacerlo más adelante.

Para seguir leyendo y viendo

Artículo de Amaya: comunicación entre padres e hijos

Vídeo: emociones en la adolescencia desde la familia (1/2)

UNICEF: comunicación con adolescentes

En pantalla, los tres títulos anteriores son enlaces. Orientación profesional: amayaprado.com.

FICHA DE REFLEXIÓN FAMILIAR · 12 OCT 2026

Mi hoja de preparación

No escribas nombres, direcciones ni otros datos identificativos. Guarda esta hoja de forma privada; no compartas historias personales en comentarios o grupos de WhatsApp.

Un momento que nos puede venir bien

¿Cuándo y dónde podríamos hablar con calma?

Lo que he observado

Describe una situación concreta, sin etiquetas.

Lo que me gustaría comprender

¿Qué quiero preguntar sin dar por hecha la respuesta?

Cómo me gustaría empezar

Escribe una pregunta con tus propias palabras.

Algo que disfrutamos juntos

Anota un tema, actividad o interés que compartís.

Un siguiente paso posible

Una idea que te gustaría hablar o acordar, sin imponérsela.

Ficha editorial de Startidea basada en las fuentes citadas. Uso personal.