

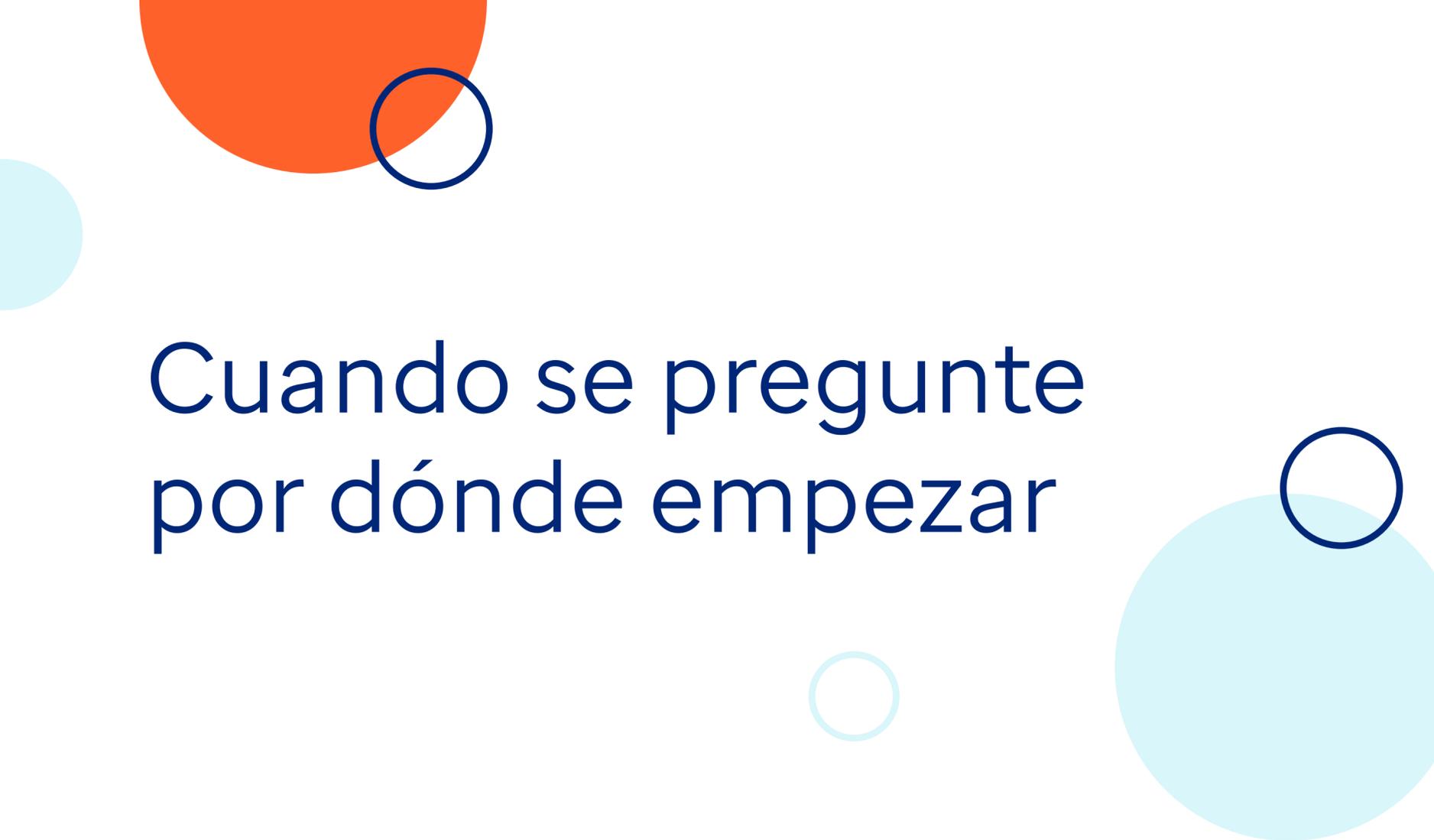


“

**¿Cómo te fue hoy?**

### **Dinámicas rompehielo**

**Por mucho que nos preocupemos por nuestros seres queridos, a veces puede ser difícil saber cómo iniciar un buen diálogo con los adolescentes o jóvenes que le rodean. Facilíteselo con estas dinámicas rompehielo. Dé clic en “Comencemos” para encontrar una pregunta que pueda inspirar conversaciones interesantes y ayude a evitar a monosílabos.**



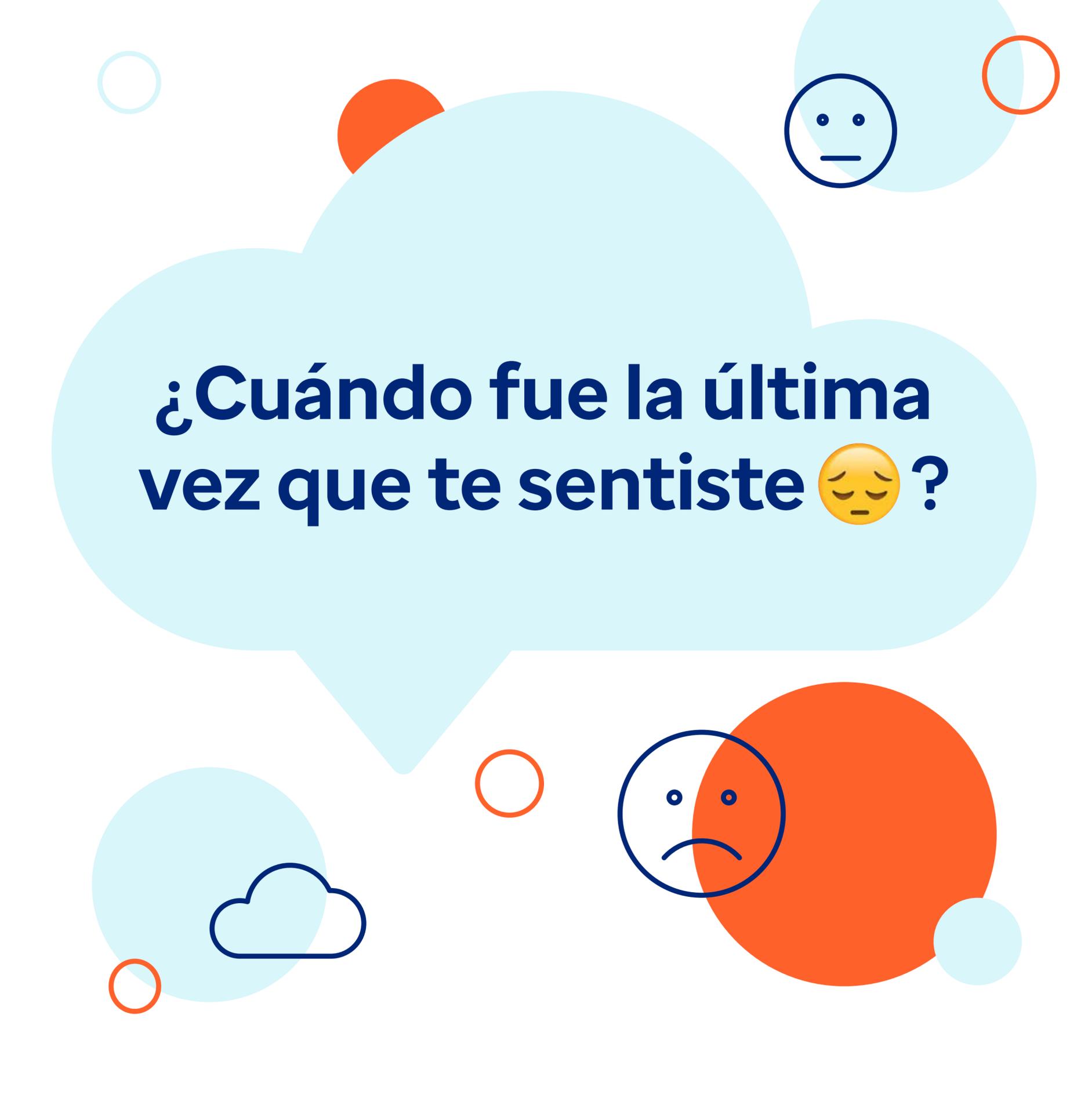
Cuando se pregunte  
por dónde empezar

**USTED,**  
**tiene apoyo**

**Aproveche al máximo los beneficios  
del EAP de Optum.**

---

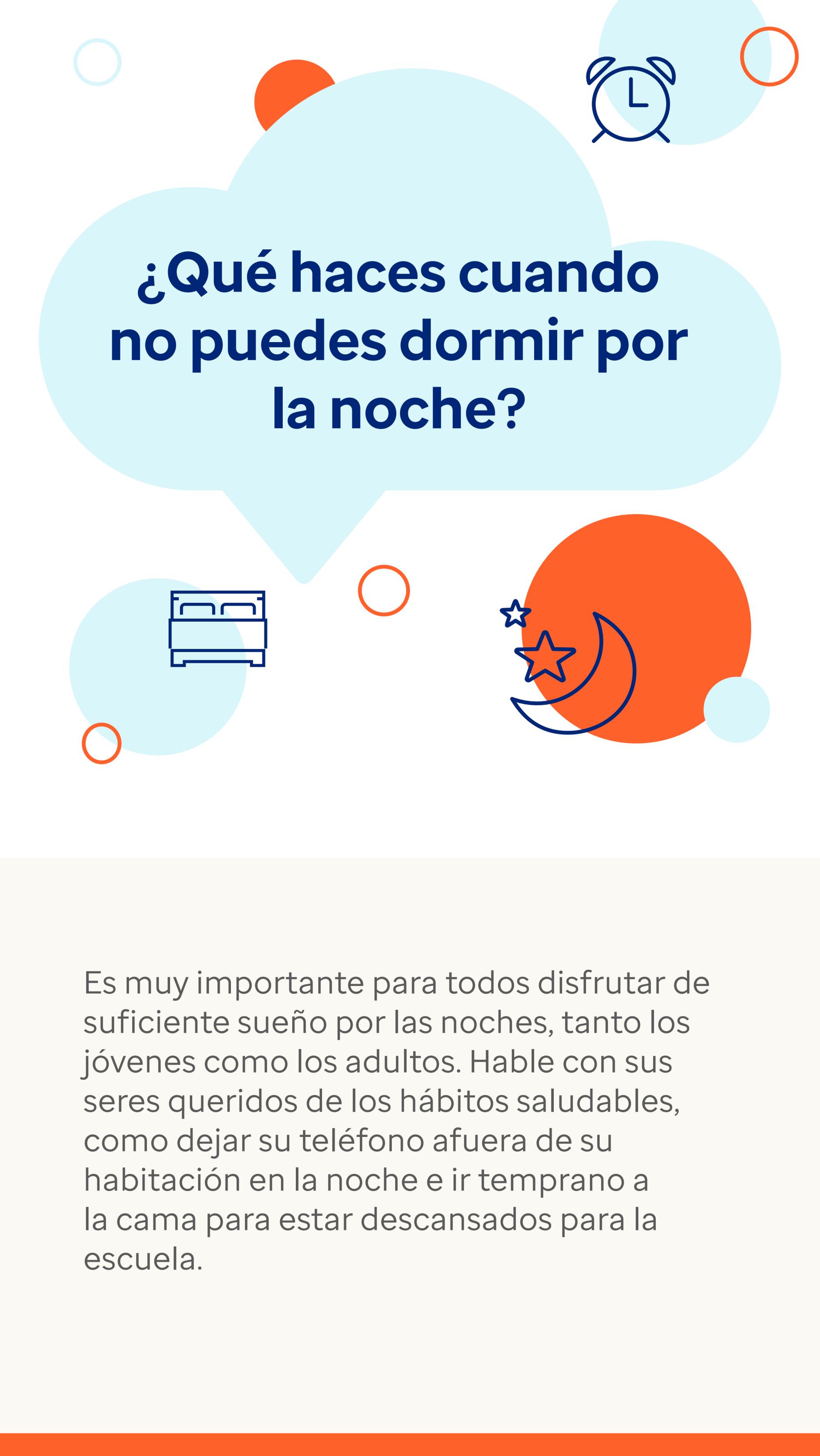
Visite **[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)** para saber de lo  
que puede disponer.



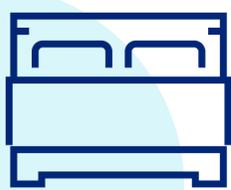
**¿Cuándo fue la última vez que te sentiste 🙄?**

Todos nos sentimos tristes alguna vez. Pero si alguien a quien ama se siente triste, sin esperanzas o irritable, podría ser un signo de depresión. Disfrutar menos algunas actividades y sufrir cambios en los patrones de sueño y alimentación también pueden ser signos.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# ¿Qué haces cuando no puedes dormir por la noche?

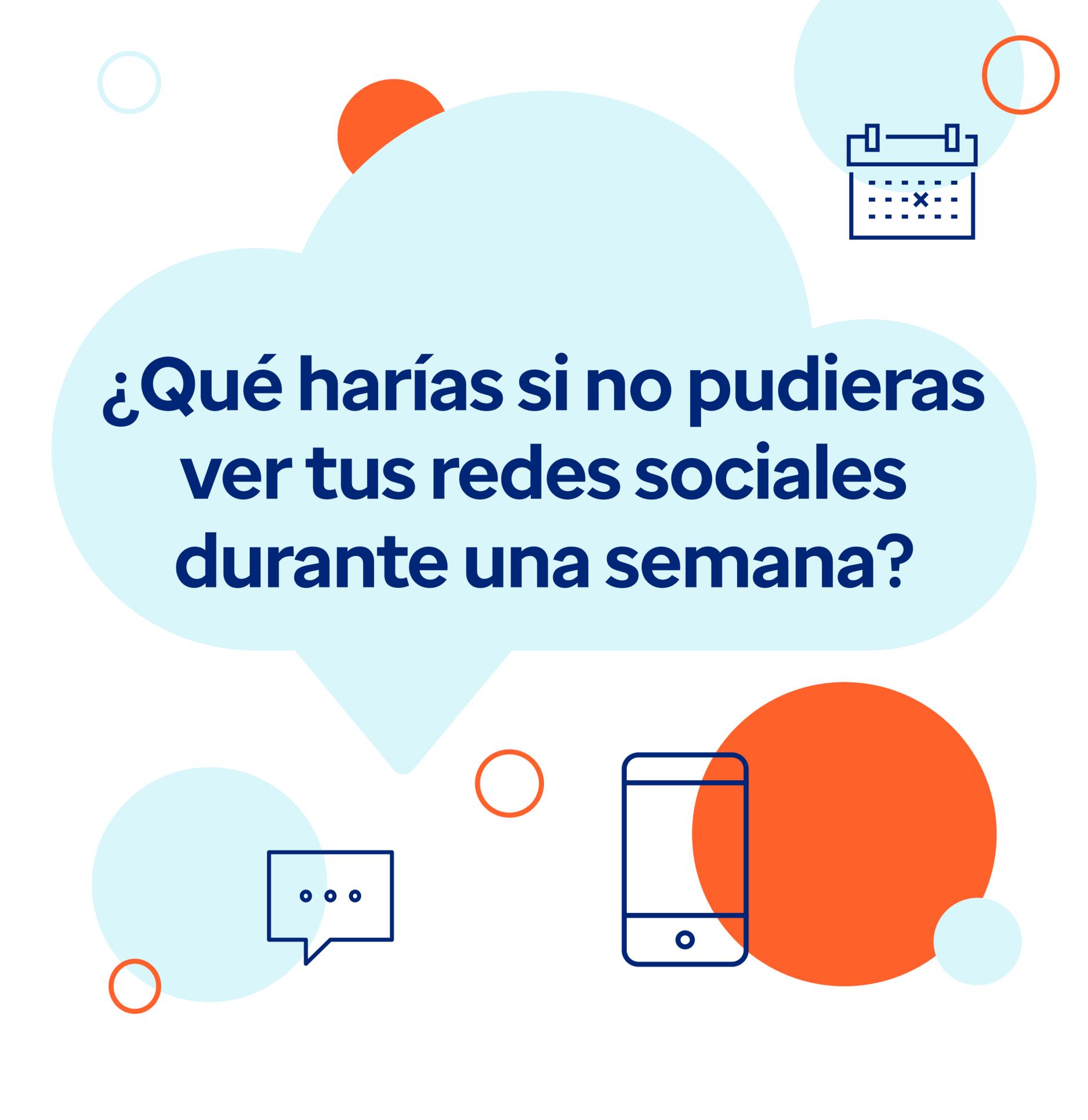


Es muy importante para todos disfrutar de suficiente sueño por las noches, tanto los jóvenes como los adultos. Hable con sus seres queridos de los hábitos saludables, como dejar su teléfono afuera de su habitación en la noche e ir temprano a la cama para estar descansados para la escuela.



# ¿Cuál es tu comida favorita? Y, ¿por qué?

La nutrición es importante para la gente de todas las edades, incluso para los jóvenes adolescentes. Si su hijo adolescente se preocupa qué y cuándo comer podría ser un signo potencial de un trastorno alimentario.



# ¿Qué harías si no pudieras ver tus redes sociales durante una semana?

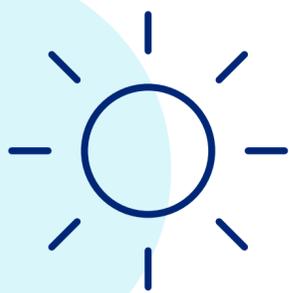
Las redes sociales pueden hacer sentir a algunas personas ansiosas si los demás las aprueban o no, o se agobian por las constantes notificaciones y se preocupan de lo que se pueden perder.<sup>1</sup> El uso frecuente de Instagram por chicas jóvenes se correlaciona con insatisfacción de su cuerpo, así como con ansiedad, depresión y baja autoestima.<sup>2</sup>

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/).

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).

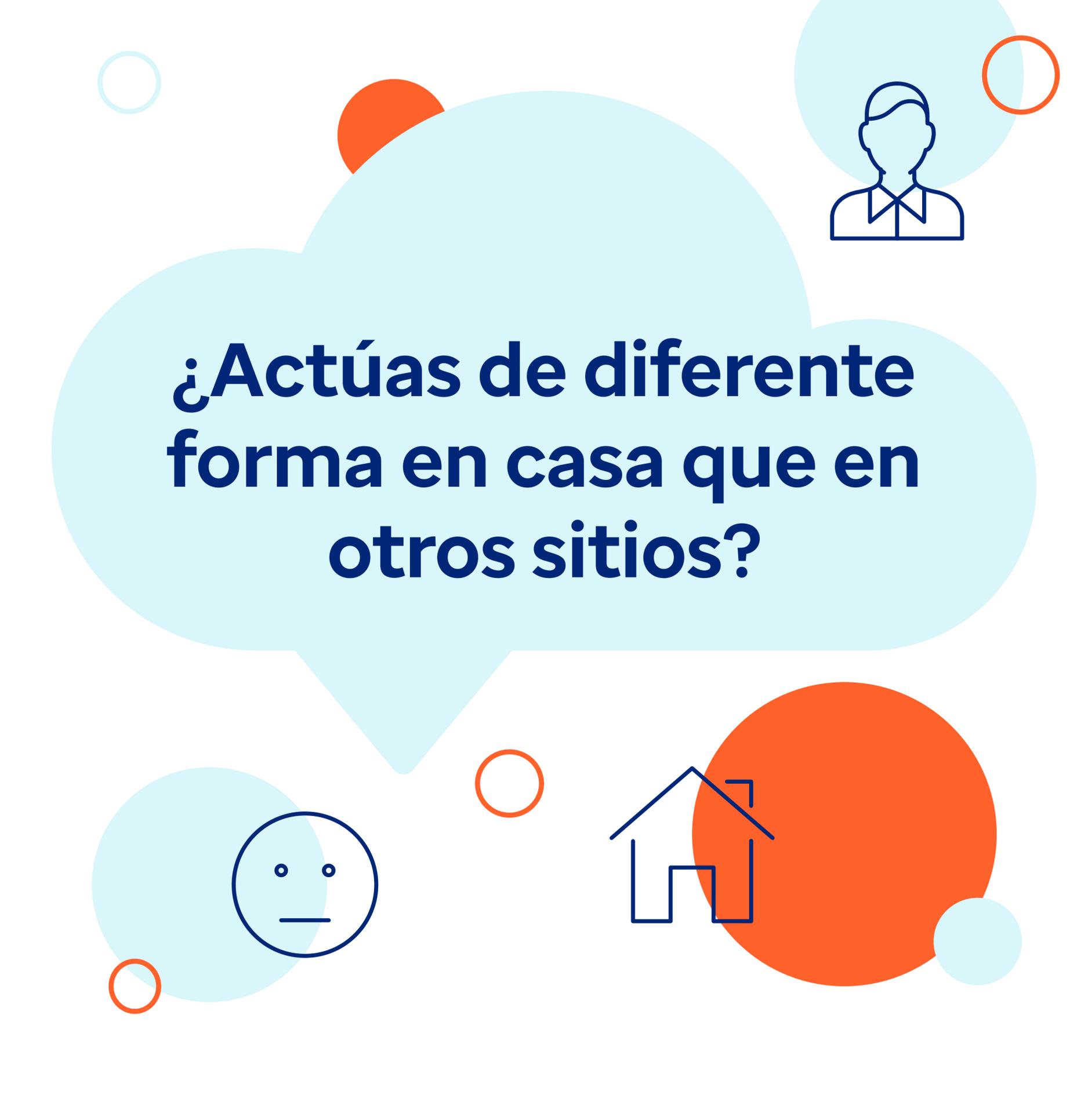


# ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste realmente feliz?

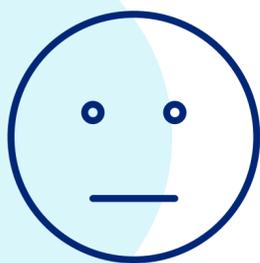


Sentirse feliz todo el tiempo no es realista. Todos tenemos malos ratos. Pero si un adolescente o joven adulto cercano a usted lleva un tiempo sintiéndose triste, podría ser un signo de depresión. Otros signos incluyen sentirse irritable, tener problemas para dormir, o dormir demasiado, y sentirse culpable o sin valor.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# ¿Actúas de diferente forma en casa que en otros sitios?



A menudo es adecuado adaptarnos a la situación, al ser más profesional en el trabajo y más bromista con los amigos. Pero aún así importa encontrar nuestro yo auténtico, y confiar al saber que lo que nos hace únicos es lo que nos engrandece.



# Describe un momento en que sentiste nervios.



Todos sentimos nervios, ya sea al presentarnos al frente de la clase o al intentar algo nuevo. Pero sentirlos con frecuencia –en general o en ciertas situaciones– podría ser un signo de ansiedad.<sup>1</sup>

1. World Health Organization (Organización Mundial de la Salud). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228\\_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3\\_1&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true) 1992. Consultado el 7 de diciembre de 2021.



# ¿Qué te preocupa en este momento?

En ocasiones todo el mundo se preocupa, pero una preocupación constante puede ser un signo de ansiedad.<sup>1</sup> Si considera que puede estar afectando a su ser querido, pida ayuda. Comer sanamente, hacer ejercicio, dormir y practicar mindfulness puede ayudar también a la salud mental.<sup>2</sup>

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.
2. WHO. Looking after our mental health. [who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health](http://who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health). Accessed December 7, 2021.



# ¿Qué agradecerías el día de hoy?



Enfocarnos en lo estamos agradecidos nos puede hacer sentir mejor. Motive a sus seres queridos a preguntarse por qué estar agradecidos por las mañanas o antes de ir a dormir en la noche. Después de una semana, compruebe si les ha hecho sentir alguna diferencia.



# ¿Qué es lo más valioso para ti?

Todos valoramos cosas diferentes. Para unos, las relaciones –y tal vez los recuerdos de ellas– son esenciales. Para otros, lo que compramos es demasiado importante. Pregunte a su ser querido que se tome un momento para reflexionar en lo que realmente le importa.



# ¿Cuál es el hábito que desearías romper?



Algunos hábitos, como practicar la gratitud o hacer algún ejercicio habitual es valioso. Otros, como fumar o vapear, no son buenos para nuestra salud. Si su adolescente o adulto joven tiene un hábito que le gustaría dejar, dígame que observe lo que le impulsa a realizar esa actividad e intente eliminar esa clave.

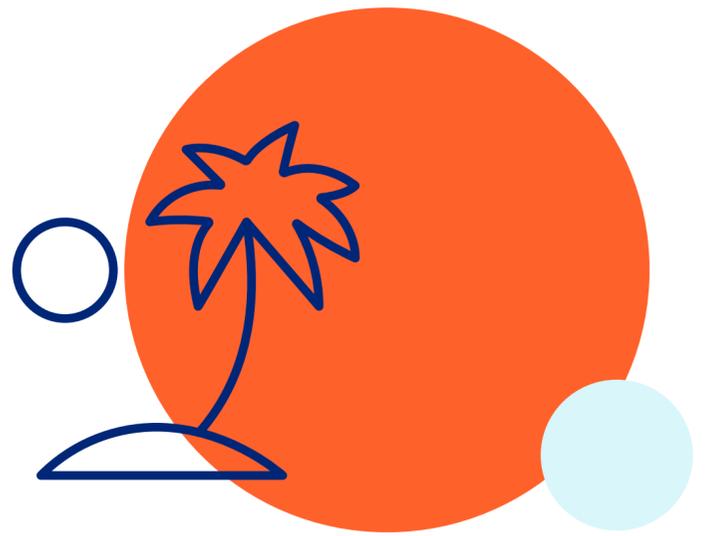
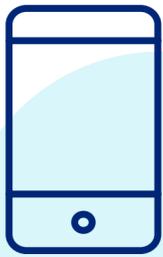


# ¿Por qué te gustaría volverte viral?

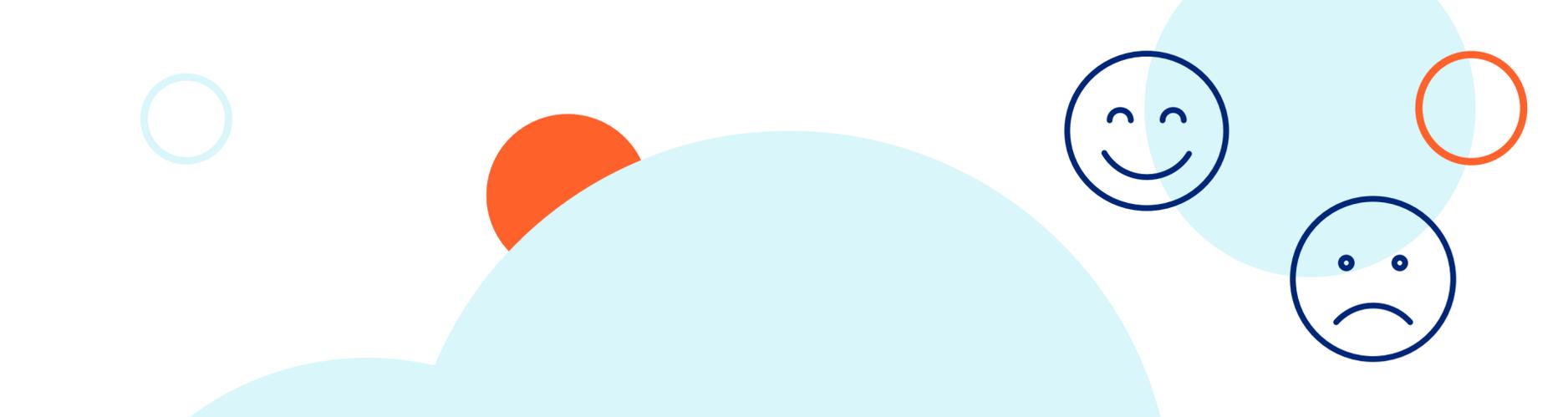
La presión de los compañeros puede ser algo bueno si los amigos se animan entre sí a mantener sus calificaciones altas o a practicar actividades que aman. Pero cuando los adolescentes presionan a otros para que tengan comportamientos riesgosos como conducir rápido, beber o faltar a clases, esto puede ser negativo sin duda.



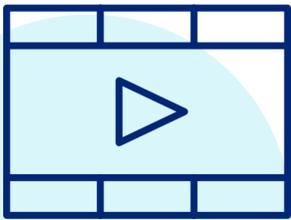
**Estás atrapado en una isla. ¿A quién escribirías primero? ¿Por qué?**



Ya sea en una emergencia real o en la vida diaria, es importante tener un buen sistema de apoyo. Asegúrese de que sus seres queridos sepan en quién pueden confiar, ya sean amigos, familiares o profesionales.



**¿Cuál fue el último libro, canción o película que te despertó algún sentimiento?**

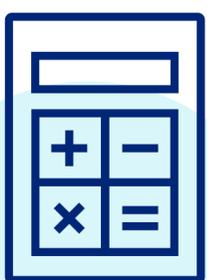


Todos sentimos emociones: felicidad, tristeza, frustración, enojo y muchas más. Aprender a comprender y manejar nuestras emociones puede tener un gran efecto en nuestra vida.<sup>1</sup>

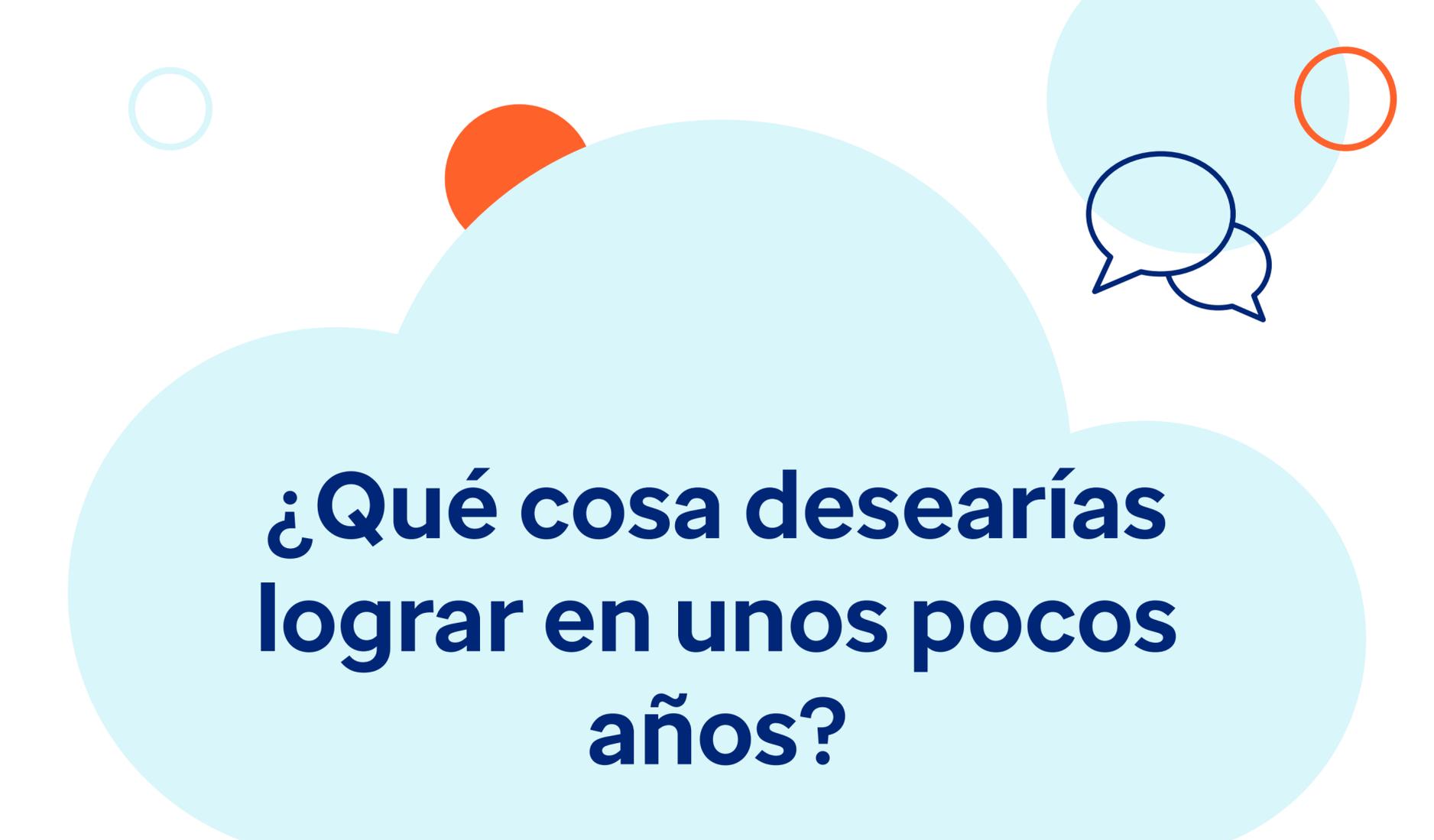
1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



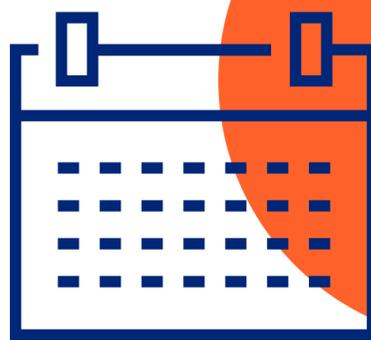
**Si te encontraras \$100,  
¿qué harías?**



Comenzar con la educación financiera en la adolescencia suele conducir a saber tomar decisiones financieras inteligentes en la edad adulta. Enseñe a su hijo adolescente la importancia de ganar dinero, presupuestarlo y ahorrarlo para sus metas a corto y largo plazos. También asegúrese de que comprenda cómo funcionan los préstamos y las tarjetas de crédito.



# ¿Qué cosa deseearías lograr en unos pocos años?



Muchos adolescentes han oído la pregunta: “¿Qué te gustaría ser de grande?”. Si, como la mayoría, no están seguros, puede ser aterrador y estresante. Mientras que es genial fijarse metas y planear cómo lograrlas, asegúrese de no aplicar mucha presión a los jóvenes cercanos a usted.



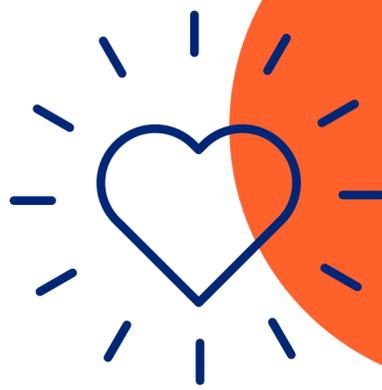
## ¿Qué emoji describe tu estado de ánimo hoy?



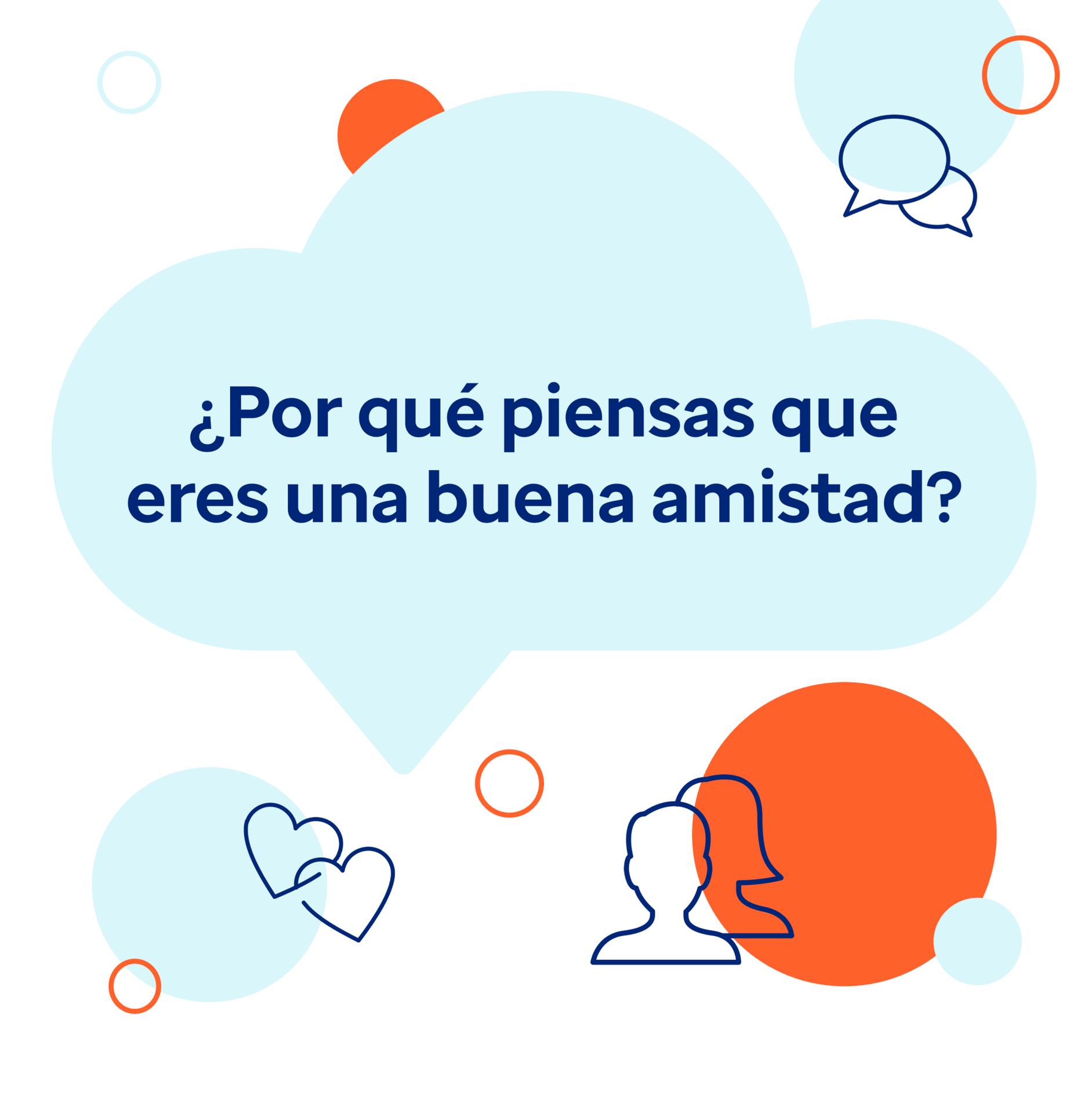
Piense en la última vez que alguien le preguntó: ¿“Cómo estás?” Es casi seguro que respondiera: “Bien, gracias”. Aunque la verdad es que no estamos bien todo el tiempo. A veces estamos alegres, molestos, tristes, nerviosos, frustrados o de otro humor. Asegúrese de que su adolescente o joven adulto comprenda que no hay problema en admitir cómo se siente realmente, y solicitar ayuda cuando la necesite.



# ¿Qué puedo hacer para apoyarte mejor?



Ser padres es difícil. También lo es ser adolescente. Sean abiertos entre sí y compartan lo que necesitan con honestidad para sentirse apoyados. Puede sentirse raro al principio, pero puede irse formando una relación fuerte, algo muy importante para los próximos años.



# ¿Por qué piensas que eres una buena amistad?

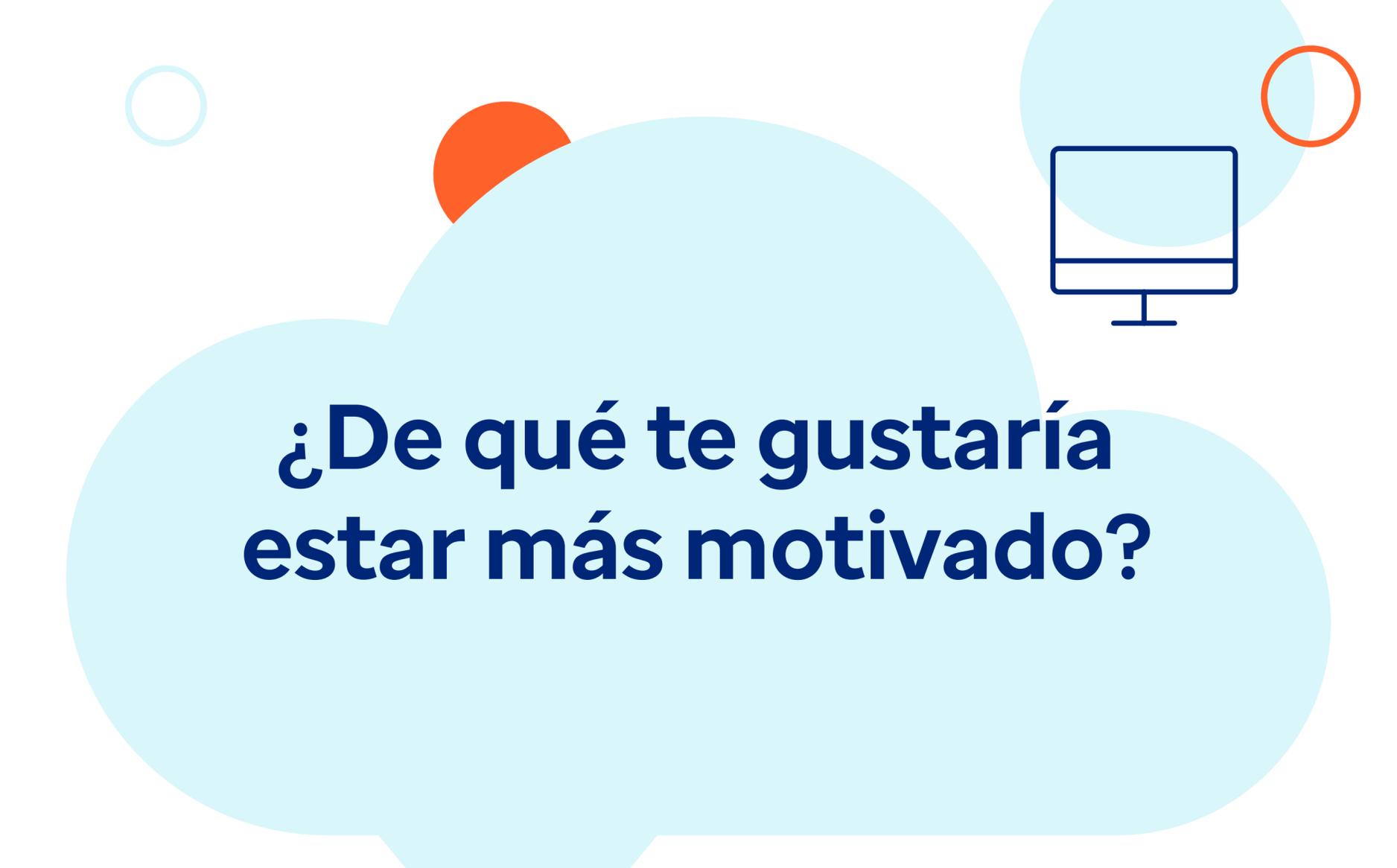


Confianza, honestidad, respeto mutuo, buena comunicación... ¿Qué hace que un buen amigo y una buena persona salgan juntos? Asegúrese de que sus seres queridos entiendan cómo elegir relaciones basadas en actitudes de respeto y saludables.



# ¿Qué es lo más vergonzoso que hago?

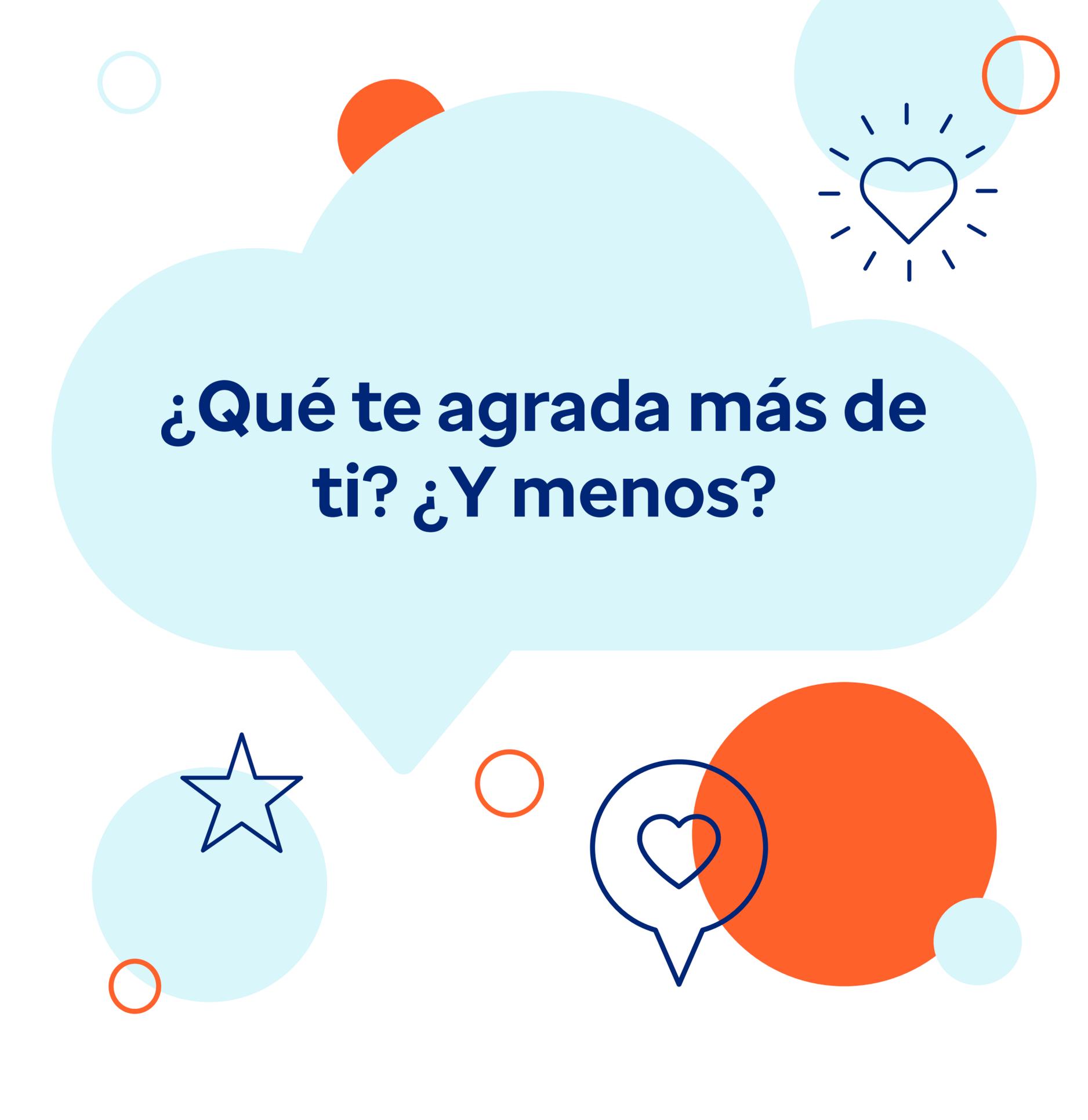
Es importante construir una relación positiva y abierta con su adolescente. Eso incluye ser abierto hacia sus diferencias de opinión y en verdad escucharle y mostrar atención a sus sentimientos.



# ¿De qué te gustaría estar más motivado?



Incluso con grandes metas, no siempre es fácil motivarse. Pregunte a sus seres queridos qué los motiva. La motivación interna es cuando hacemos algo porque lo encontramos personalmente gratificante. La motivación externa es cuando hacemos algo para recibir una recompensa o evitar un castigo. Ambos tipos nos pueden ayudar a lograr nuestras metas. Solo asegúrese de enfocarse en razones positivas.



# ¿Qué te agrada más de ti? ¿Y menos?

La autoestima se basa en valorarse y respetarse a sí mismo. Motive a sus seres queridos a pensar sobre todas sus buenos atributos. Esto puede ayudarles a tener una saludable autoestima y a sentir confianza en sí mismos en la escuela, en el trabajo y en otras áreas de su vida.



# ¿Qué es algo que te enorgullece?



Estar orgullosos de algo que hacemos o de lo que somos es importante. Invite a los jóvenes a que se den tiempo en la vida para celebrarse a sí mismos y a sus logros. No tienen que ser grandes hazañas como correr un maratón o llegar a la universidad. Las acciones cotidianas, como ser una buena amistad y ayudar a los demás, también valen la pena.



# ¿Qué es lo más difícil que has hecho?

Ya sea lograr una meta atlética, tener el valor de cantar ante una audiencia o lidiar con la pérdida de un ser amado, todos enfrentamos grandes retos; algunos que elegimos y otros a los que estamos forzados a afrontar. Motive a sus seres queridos a festejar todo lo que han superado y todo lo que podrán hacer en el futuro.

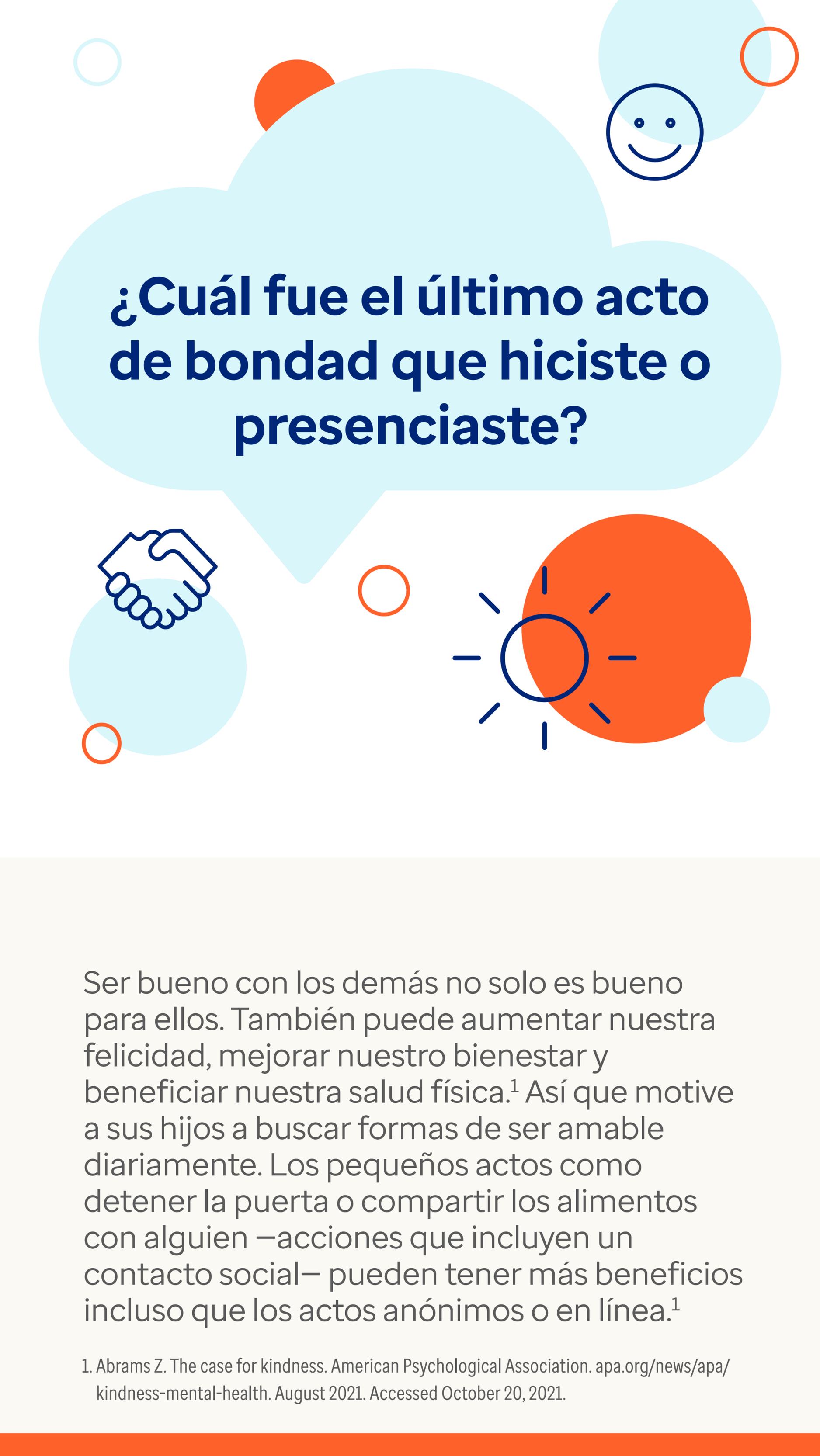


# ¿Qué es a lo que más le temes?

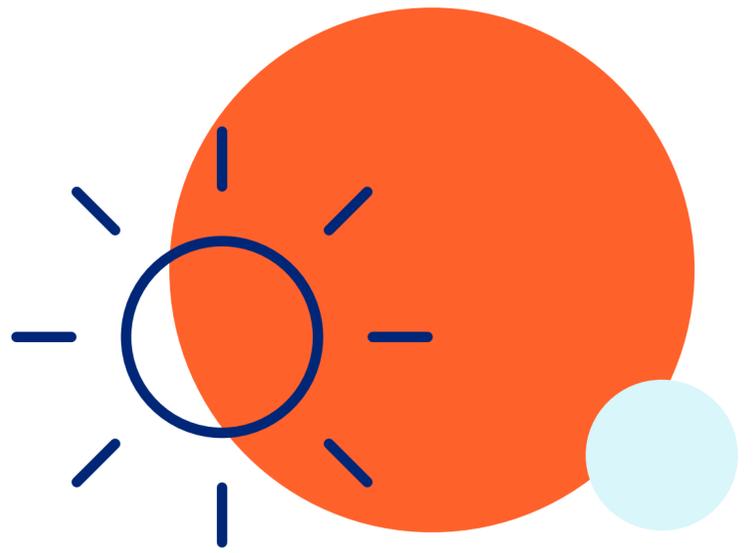


A las serpientes. A volar. A hablar en público. A las alturas. Muchos tenemos miedo de algo. Los miedos no suelen ser dañinos, pero si ve que su adolescente o joven adulto hace todo lo posible por evitar algo, podría tratarse de una fobia, que es un miedo muy fuerte y persistente. Muchas fobias se pueden tratar, así que puede animar a su ser querido a buscar ayuda.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

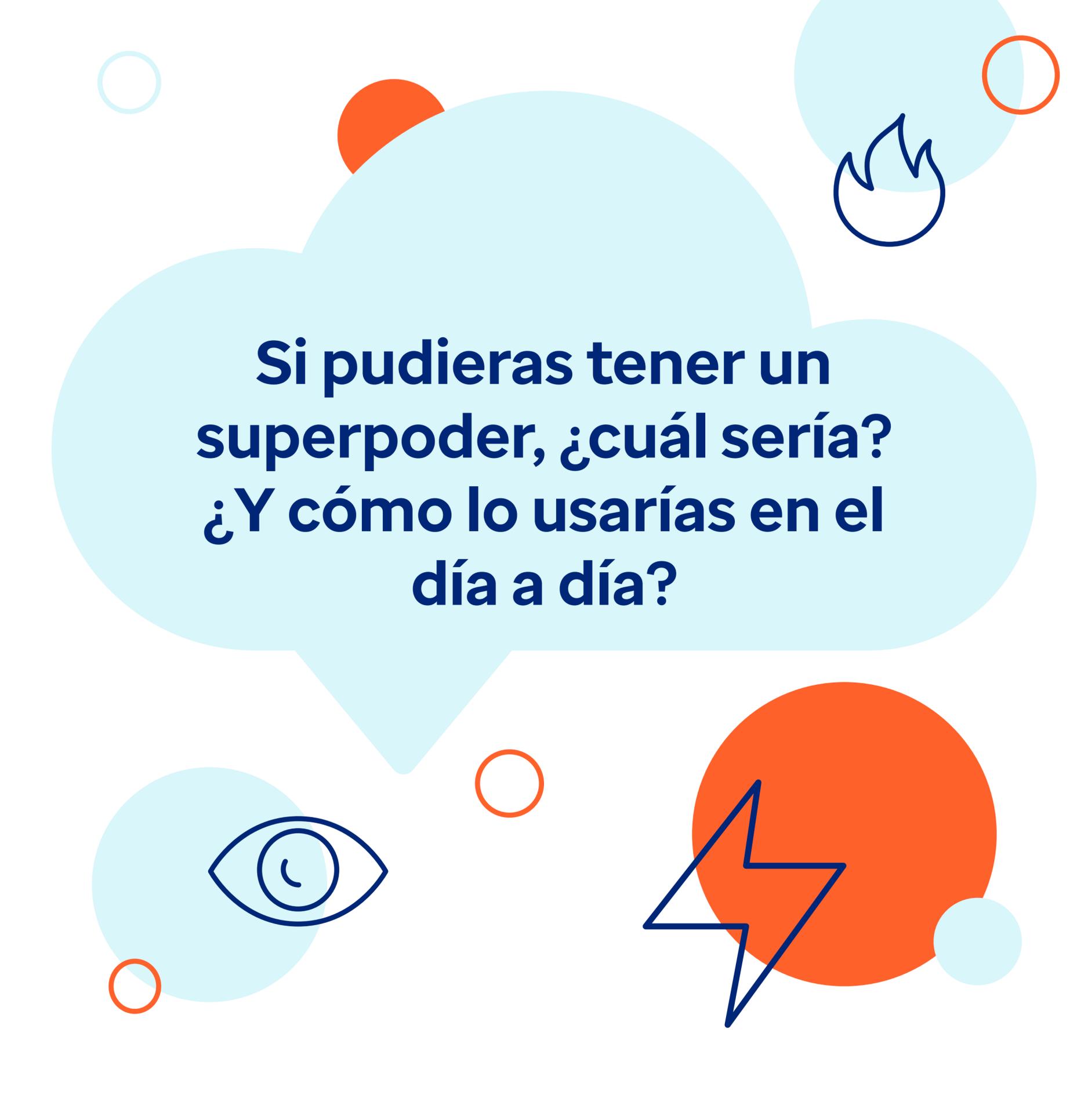


# ¿Cuál fue el último acto de bondad que hiciste o presenciaste?



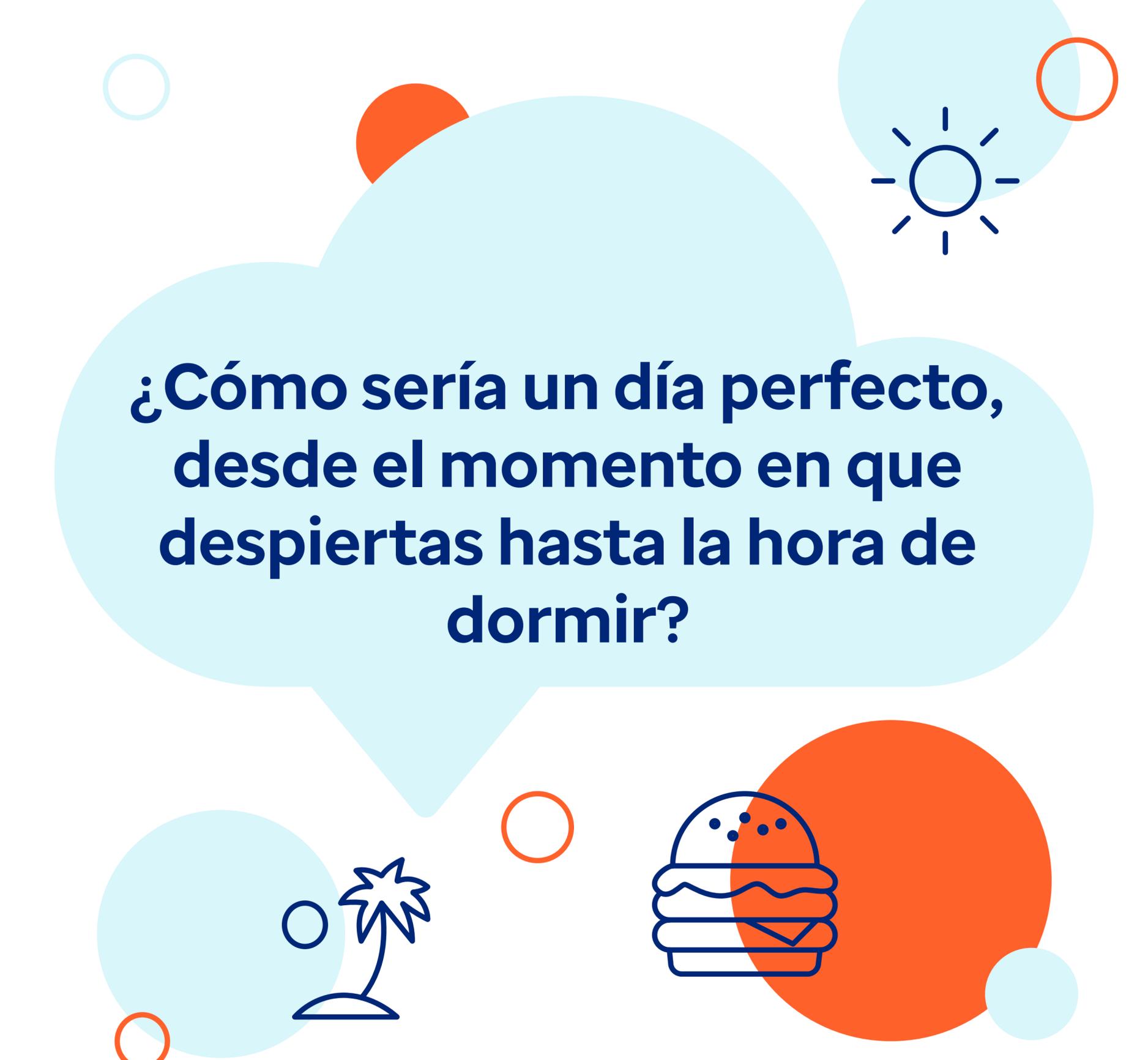
Ser bueno con los demás no solo es bueno para ellos. También puede aumentar nuestra felicidad, mejorar nuestro bienestar y beneficiar nuestra salud física.<sup>1</sup> Así que motive a sus hijos a buscar formas de ser amable diariamente. Los pequeños actos como detener la puerta o compartir los alimentos con alguien –acciones que incluyen un contacto social– pueden tener más beneficios incluso que los actos anónimos o en línea.<sup>1</sup>

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. [apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.



**Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería? ¿Y cómo lo usarías en el día a día?**

Aunque no podemos volar, hacernos invisibles o hacer otras cosas sorprendentes de las tiras cómicas o las películas de superhéroes, todos tenemos habilidades y rasgos que nos hacen grandes a nuestra manera. Tómese un momento para enseñar a sus seres queridos a apreciar sus fortalezas, y las que ven en los demás.



**¿Cómo sería un día perfecto, desde el momento en que despiertas hasta la hora de dormir?**

Puede ser difícil lograr un día perfecto, pero tomarse un tiempo para lo que disfrutamos –y lo que es importante para nuestra salud– cada día es importante. Comente a su familia que empiece asegurándose que duerma bien. Luego, asegúrese de que se tomen un tiempo para ellos para leer, pasar el rato con alguna amistad, tocar música o hacer otra cosa que disfruten.