

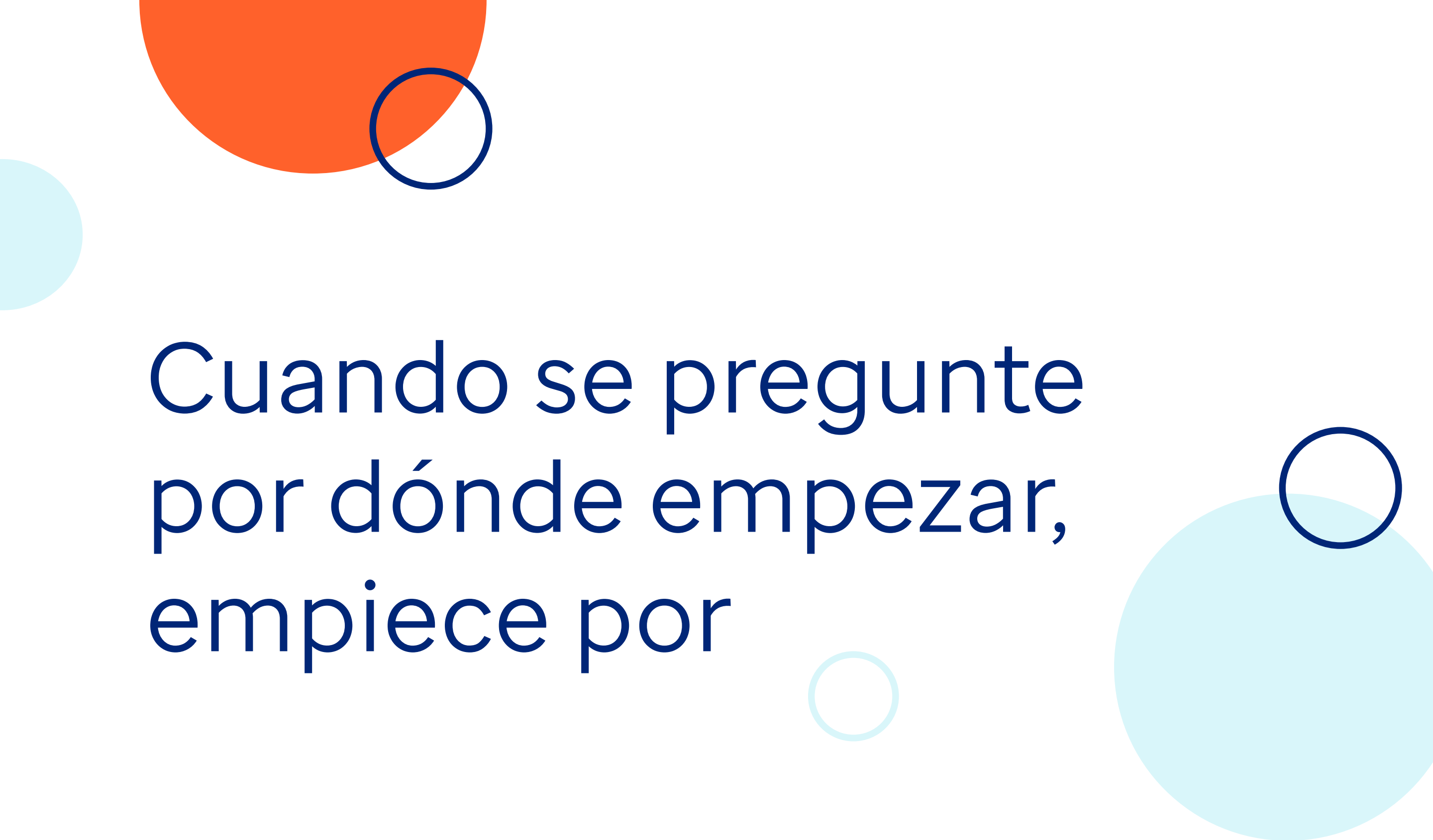
“

¿Cómo estuvo tu día?

Consejos para iniciar una conversación

Por mucho que nos preocupemos por nuestros seres queridos, a veces puede resultar difícil saber cómo iniciar buenas conversaciones con los adolescentes o adultos jóvenes de nuestras vidas.

Para que le resulte más fácil, siga estos consejos para iniciar una conversación. Haga clic en “Empezar” para encontrar una pregunta que pueda inspirar conversaciones interesantes y que les ayude a ambos a explayarse al responder.



Cuando se pregunte
por dónde empezar,
empiece por

USTED,
con apoyo

**Aproveche al máximo sus beneficios
del Programa de Asistencia al
Empleado (Employee Assistance
Program, EAP) de Optum.**

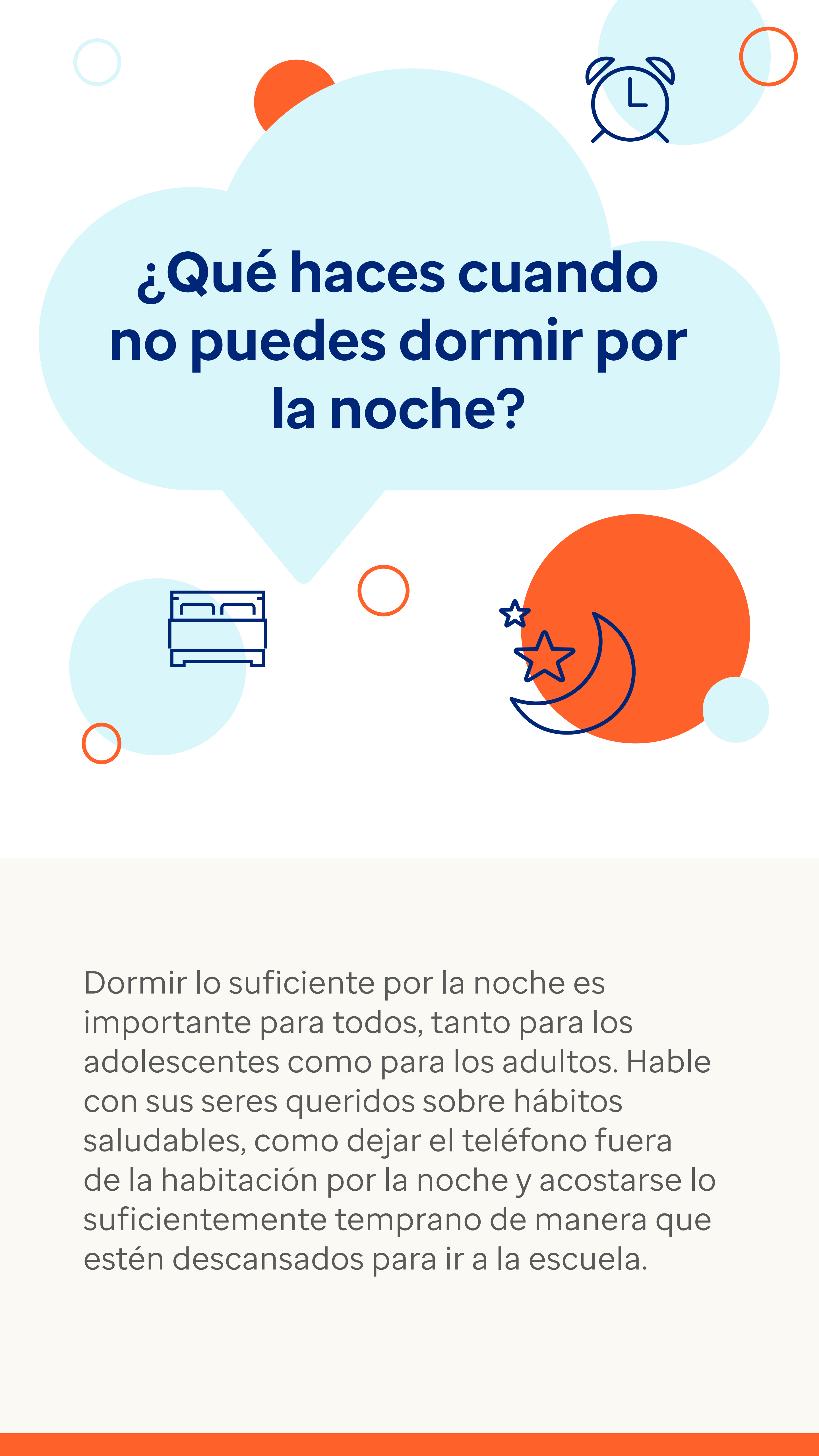
Visite livewell.optum.com para saber qué hay
disponible para usted.



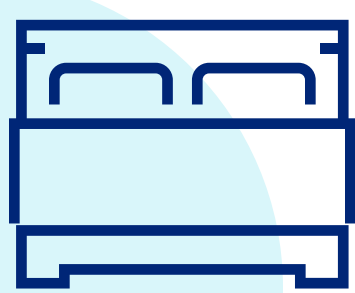
¿Cuándo fue la última vez que te sentiste 🙄?

Todos nos sentimos tristes a veces. Pero si un ser querido se siente triste, sin esperanzas o irritable con frecuencia, podría ser un signo de depresión. Disfrutar menos las actividades y presentar cambios en los hábitos de sueño y alimentación también pueden ser signos¹.


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?

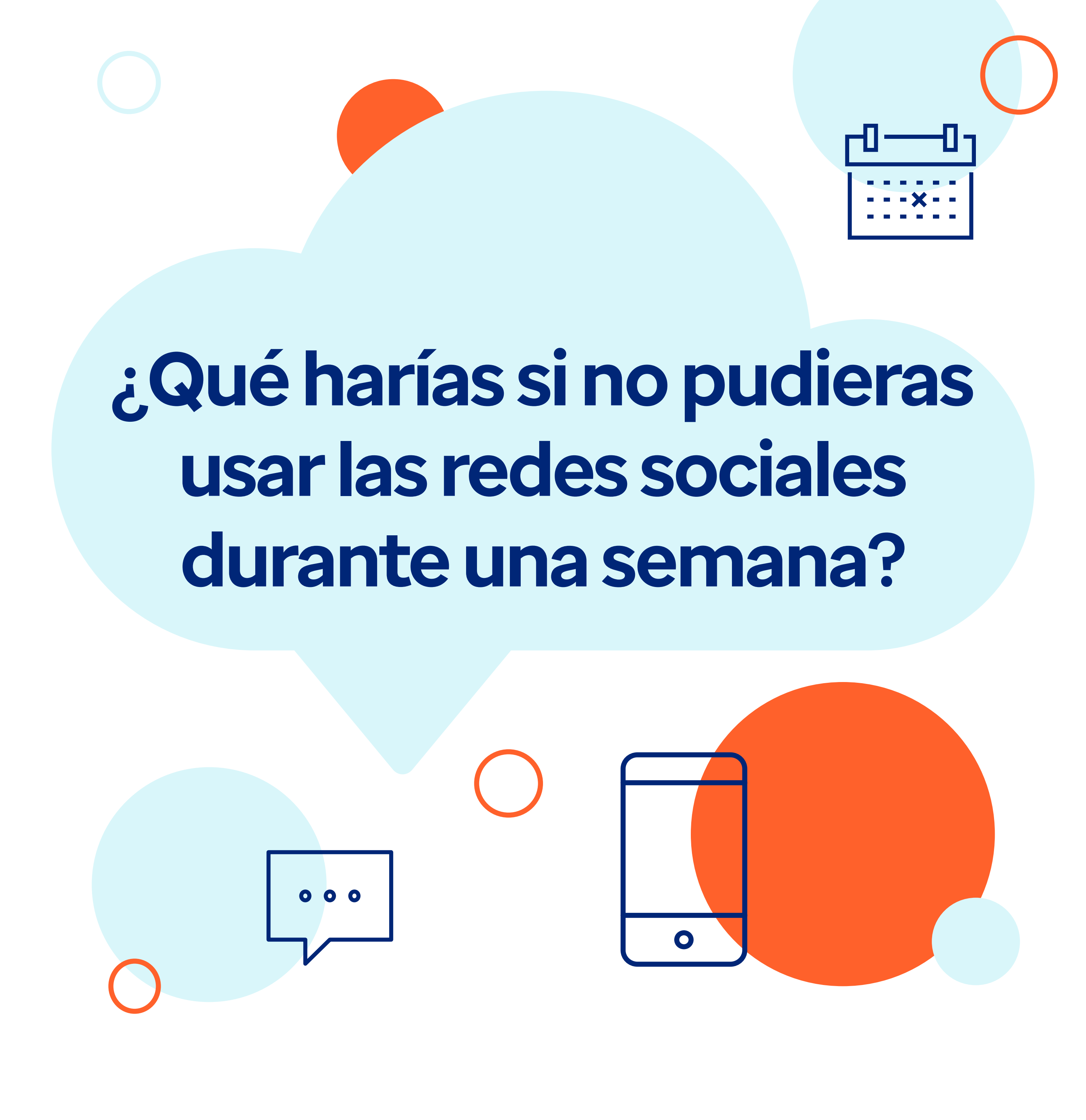


Dormir lo suficiente por la noche es importante para todos, tanto para los adolescentes como para los adultos. Hable con sus seres queridos sobre hábitos saludables, como dejar el teléfono fuera de la habitación por la noche y acostarse lo suficientemente temprano de manera que estén descansados para ir a la escuela.

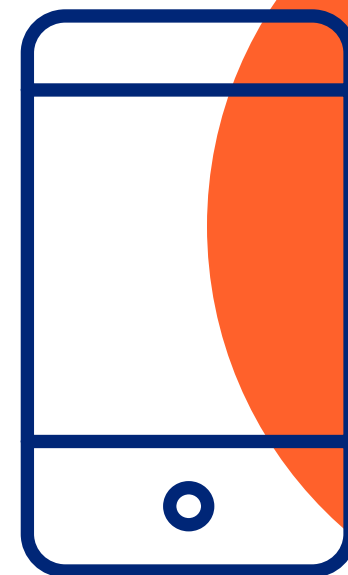
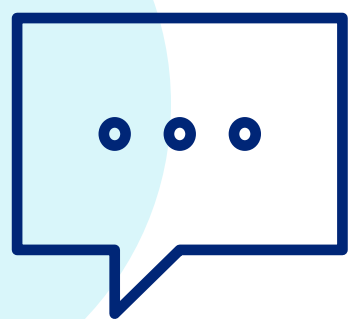


**¿Cuál es tu comida
preferida?
¿Y por qué?**

Seguir una dieta nutritiva es importante para las personas de todas las edades, incluidos los adolescentes en edad de crecimiento. Si su hijo adolescente comienza a pensar constantemente en lo que come y cuándo lo hace, esto podría ser un posible signo de un trastorno alimenticio.




¿Qué harías si no pudieras usar las redes sociales durante una semana?



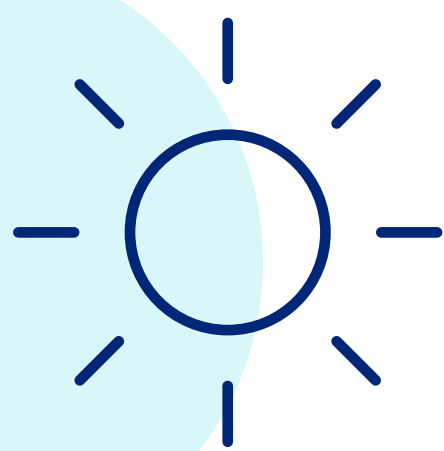
Las redes sociales pueden hacer que algunas personas se sientan ansiosas acerca de si los demás las aprueban, abrumadas por las constantes notificaciones y preocupadas por estar perdiéndose de algo¹. En el caso de las mujeres jóvenes, el uso frecuente de Instagram también se correlaciona con insatisfacción corporal, así como con ansiedad, depresión y baja autoestima².

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/.

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.

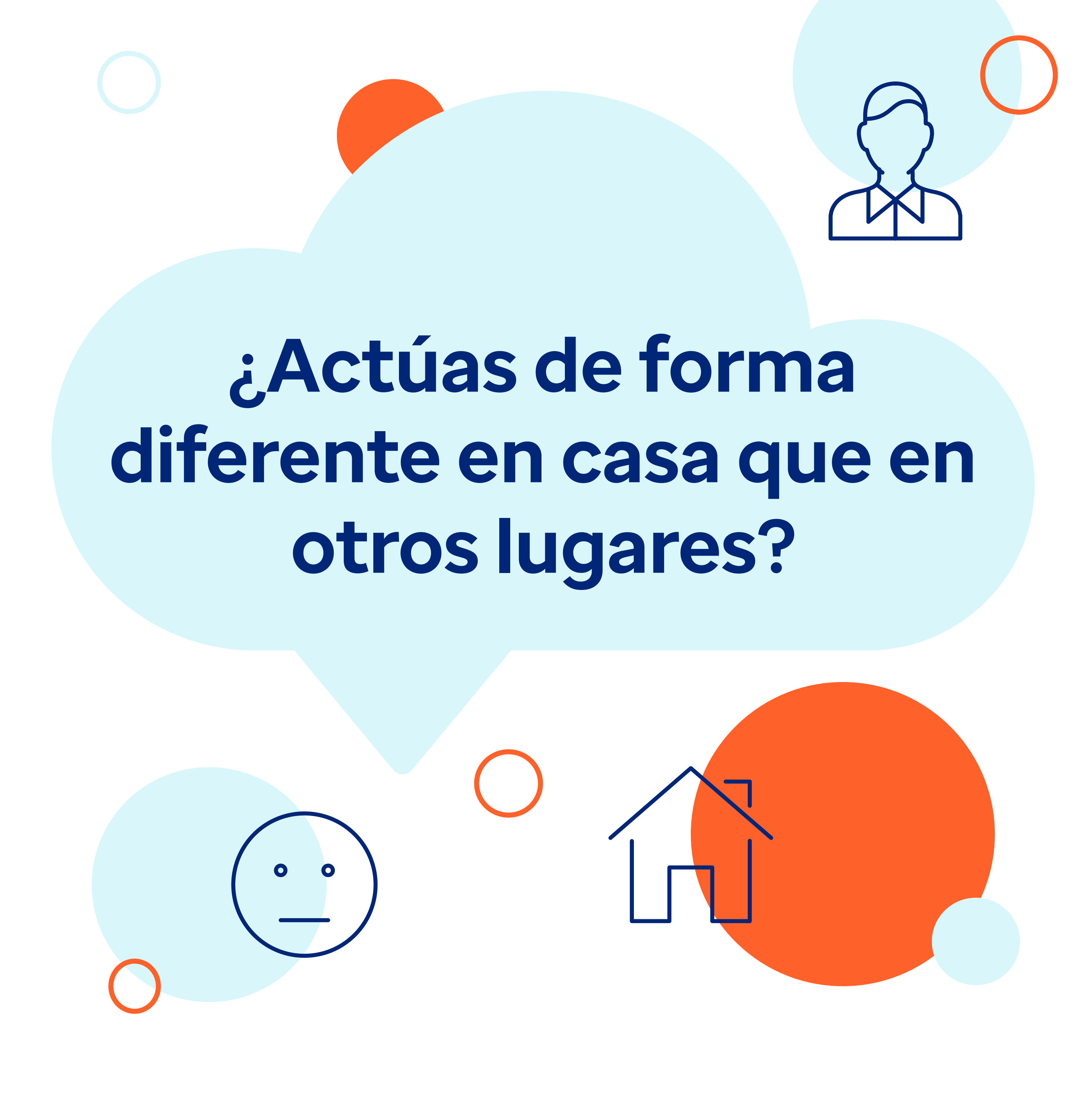


¿Cuándo fue la última vez que te sentiste realmente feliz?

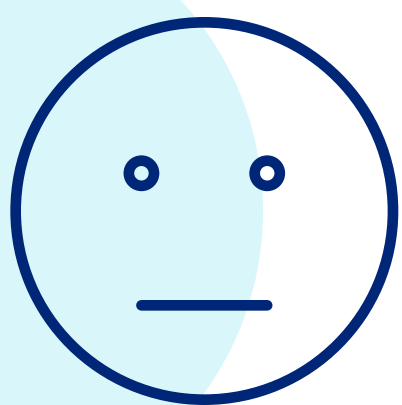


Sentirse feliz todo el tiempo no es realista. Todos tenemos días malos. Pero si su ser querido adolescente y adulto joven se ha sentido triste durante un tiempo, podría ser un signo de depresión. Otros signos incluyen sentirse irritable, dormir demasiado o tener problemas para dormir, y sentirse culpable o inútil¹.


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 forma diferente en casa que en otros lugares?



A menudo, es adecuado adaptar nuestra forma de actuar a la situación, por ejemplo, ser más profesionales en el trabajo y más divertidos con nuestros amigos. Sin embargo, también es importante descubrir quiénes somos realmente y tener la confianza de saber que lo que hace que cada uno de nosotros sea único es lo que nos hace geniales.




Describe un momento en el que te hayas sentido nervioso.

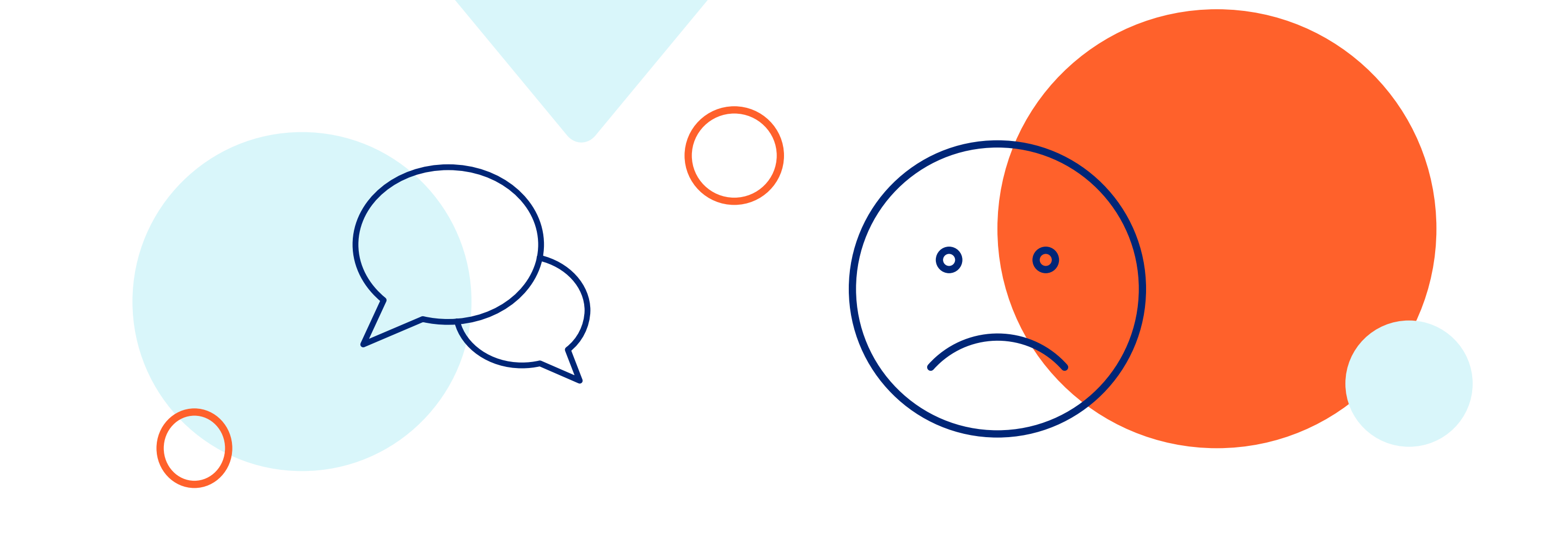


Tanto si se trata de una presentación frente a la clase como de probar algo nuevo, todos nos ponemos nerviosos alguna vez. Pero estar nervioso frecuentemente – en general o por situaciones concretas – podría ser un signo de ansiedad¹.

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 1992. Consultado el 7 de diciembre de 2021.




¿Qué es lo que más te preocupa en este momento?



Todo el mundo se preocupa a veces, pero estar constantemente preocupado puede ser un signo de ansiedad¹. Si usted cree que su ser querido podría tener este problema, busque ayuda. Tener una alimentación saludable, hacer ejercicio, dormir y practicar la atención plena también pueden ayudar a la salud mental².

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. 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. Accessed December 7, 2021.



¿De qué estás agradecido hoy?



Centrarnos en las cosas por las que estamos agradecidos puede hacernos sentir mejor. Aliente a sus seres queridos a preguntarse por qué están agradecidos cada mañana o antes de acostarse cada noche. Después de una semana, compruebe si los ha hecho sentir diferentes.

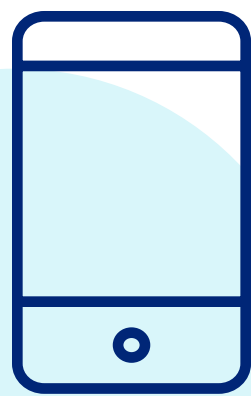


¿Qué es lo más valioso para ti?

Todos valoramos cosas diferentes. Para algunas personas, las relaciones –y quizás los recuerdos de ellas– son fundamentales. Para otras, lo que compran tiene mucha importancia. Pídale a su ser querido que se tome un momento para reflexionar sobre lo que realmente le importa.



¿Qué hábito te gustaría dejar?




Algunos hábitos, como practicar la gratitud o hacer ejercicio con regularidad, son excelentes. Otros, como fumar o vapear, no son buenos para la salud. Si su hijo adolescente o adulto joven tiene un hábito que le gustaría dejar, dígame que esté atento a qué lo impulsa a realizar la actividad e intente eliminarlo.

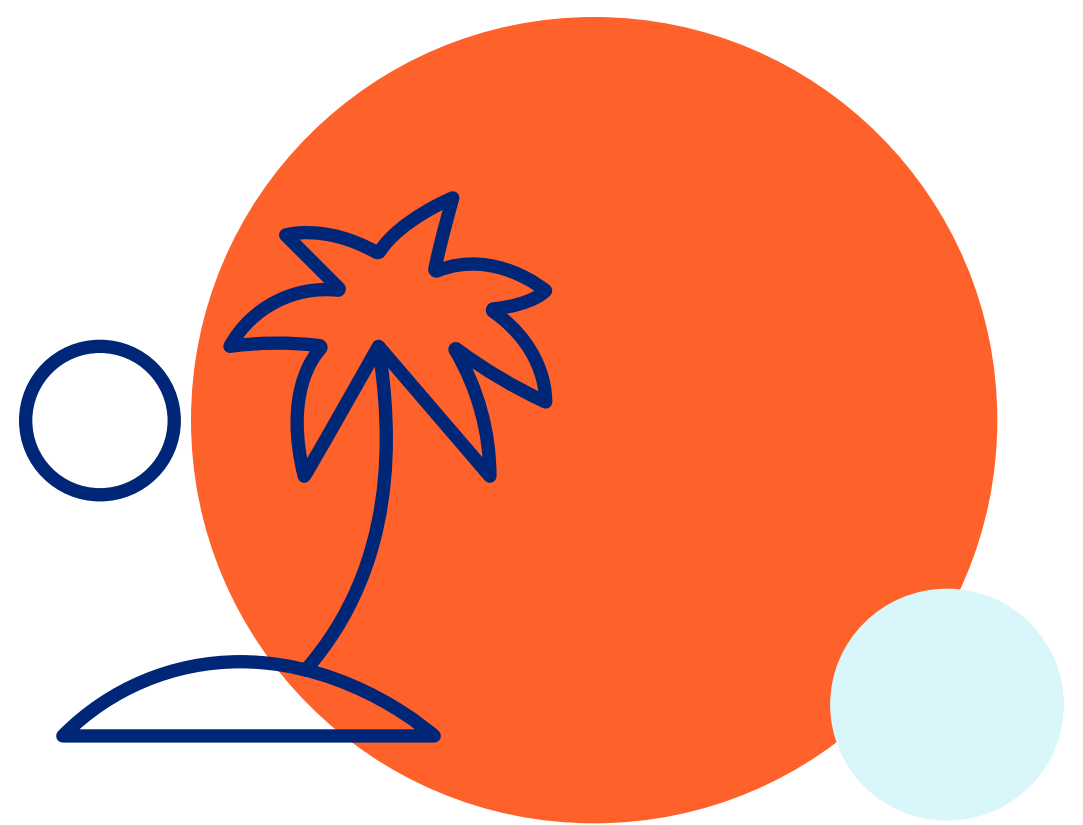
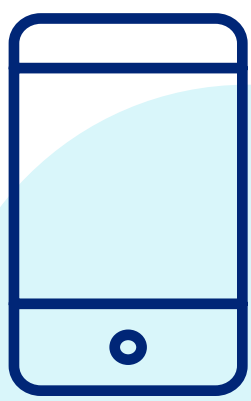


¿Qué harías para volverte viral?


La presión de los pares puede ser algo bueno si los amigos se alientan mutuamente a mantener sus calificaciones altas o a realizar las actividades que les gustan. Pero cuando los adolescentes presionan a otros para que adopten comportamientos riesgosos (como conducir rápido, beber o faltar a clase), puede ser definitivamente negativa.



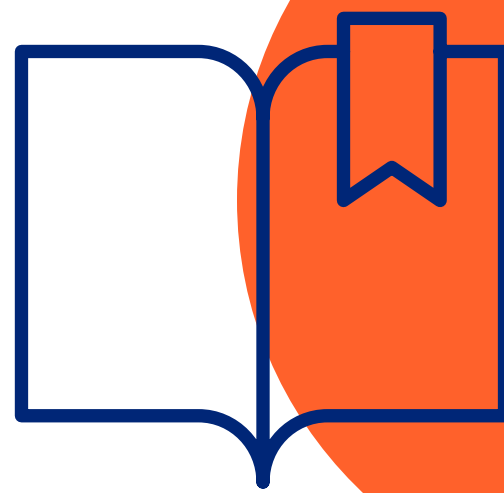
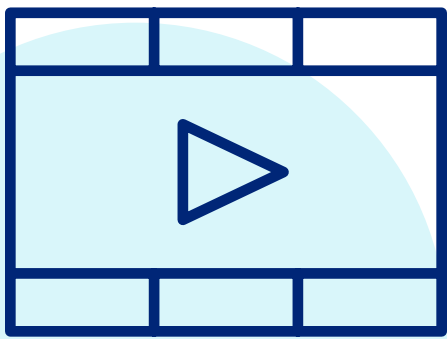
Estás varado en una isla. ¿A quién le envías un mensaje de texto primero? ¿Por qué?



Tanto si se trata de una emergencia real como de la vida cotidiana, tener un buen sistema de apoyo es importante. 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 hizo
sentir algo?**



Todos sentimos emociones: alegría, tristeza, frustración, enojo y muchas más. Aprender a entender y controlar nuestras emociones puede tener un gran impacto en nuestras vidas¹.

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.



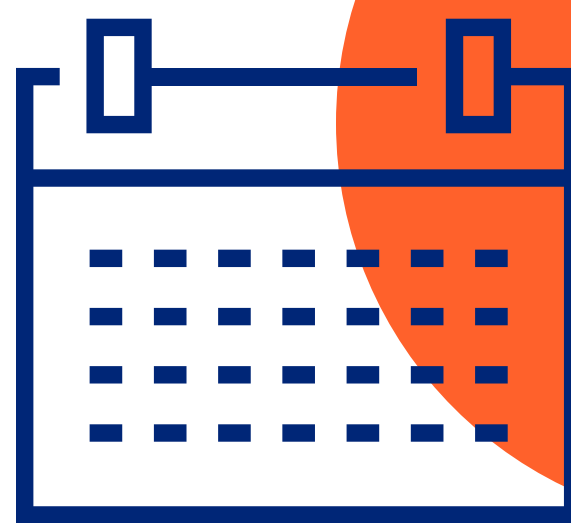
**Si encontraras £100,
¿qué harías?**



Para saber cómo tomar decisiones financieras inteligentes como adultos, generalmente la educación financiera comienza en la adolescencia. Enséñele a su hijo adolescente la importancia de generar ingresos, elaborar presupuestos y ahorrar para metas a corto y a largo plazo. Asegúrese de que su hijo también entienda cómo funcionan los préstamos y las tarjetas de crédito.



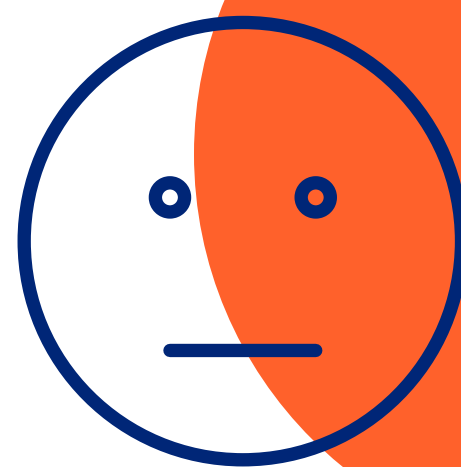
¿Qué esperas lograr dentro de unos años?



La mayoría de los adolescentes ha escuchado la pregunta: “¿Qué quieres ser cuando seas grande?”. Esta pregunta puede ser intimidante y estresante si, al igual que la mayoría de los adolescentes, no están seguros. Si bien es excelente fijar metas y pensar en cómo alcanzarlas, asegúrese de no estar ejerciendo demasiada presión sobre sus seres queridos jóvenes.



¿Qué emoji describe tu estado de ánimo hoy?

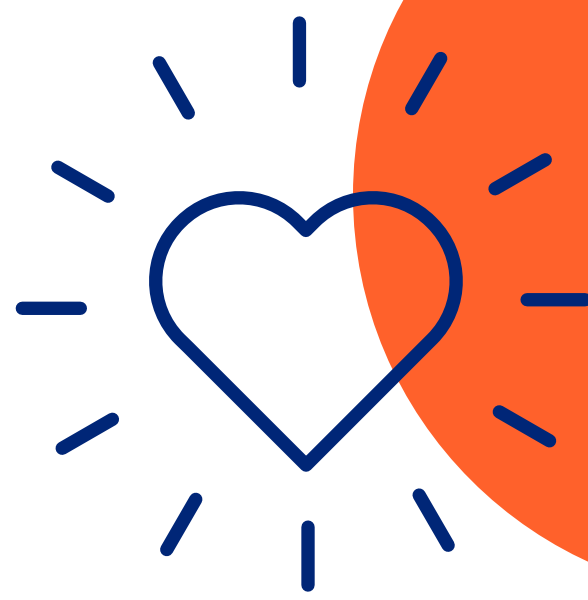


Piense en la última vez que alguien le preguntó: “¿Cómo estás?”.

Es muy probable que usted haya respondido: “Estoy bien”. Pero la verdad es que no estamos bien todo el tiempo. A veces estamos alegres, enojados, tristes, nerviosos, frustrados, etcétera. Asegúrese de que su hijo adolescente o adulto joven entienda que está bien admitir cómo se siente realmente y pedir ayuda cuando la necesite.



¿Qué puedo hacer para apoyarte mejor?




Ser padre es difícil. Pero también lo es ser adolescente. Sean abiertos entre ustedes y compartan lo que necesitan sinceramente para sentirse apoyados. Al principio podría resultar extraño, pero puede forjar una relación fuerte, algo que será importante en los años venideros.



¿Por qué crees que eres un buen amigo?



Confianza, honestidad, respeto mutuo, buena comunicación... ¿Qué hace a un buen amigo y a una buena persona para tener una relación amorosa? Asegúrese de que sus seres queridos entiendan cómo elegir las relaciones en función del respeto y características saludables.



¿Qué es lo más vergonzoso que hago?

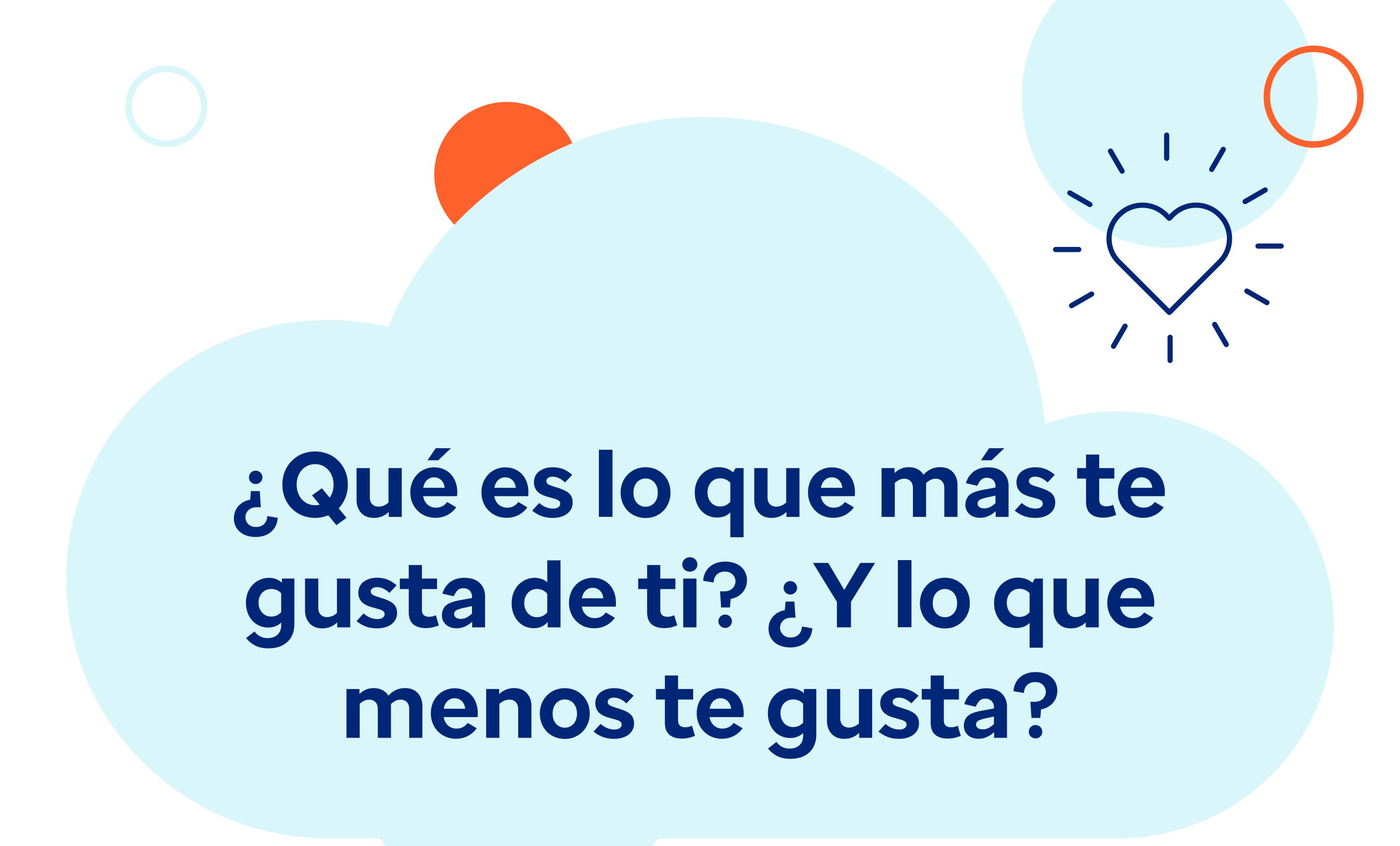
Es importante entablar una relación positiva y abierta con su hijo adolescente. Eso incluye estar abierto a sus diferencias de opinión, escuchar de verdad y demostrar preocupación por sus sentimientos.



¿Qué te gustaría hacer con más motivación?




Aunque tengamos grandes metas, motivarse no siempre es fácil. Pregunte a sus seres queridos qué los motiva. La motivación intrínseca es cuando hacemos algo porque lo encontramos personalmente gratificante. La motivación extrínseca es cuando hacemos algo para obtener una recompensa o evitar un castigo. Ambos tipos pueden ayudarnos a alcanzar nuestras metas. Simplemente asegúrese de centrarse en las razones positivas.



¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Y lo que menos te gusta?



La autoestima consiste en valorarse y respetarse. Aliente a sus seres queridos a pensar en todas sus virtudes. Puede ayudarles a tener una autoestima saludable, lo que puede contribuir a que se sientan seguros en la escuela, el trabajo y otros ámbitos de su vida.



¿De qué te sientes orgulloso?




Estar orgullosos de lo que hacemos y de lo que somos es importante. Aliente a sus seres queridos jóvenes a dedicar tiempo a vanagloriarse de sí mismos y de sus logros. No tienen que ser grandes hazañas, como correr un maratón o entrar en la universidad. Las acciones cotidianas, como ser un buen amigo y ayudar a los demás, también merecen ser motivo de orgullo.



¿Qué es lo más difícil que has hecho?


Ya sea alcanzar una meta deportiva, tener el valor de cantar ante un público o afrontar la pérdida de un ser querido, todos nos enfrentamos a grandes desafíos, algunos de los cuales elegimos y otros nos vemos obligados a lidiar con ellos. Aliente a sus seres queridos a celebrar todo lo que han superado y todo lo que son capaces de hacer en el futuro.



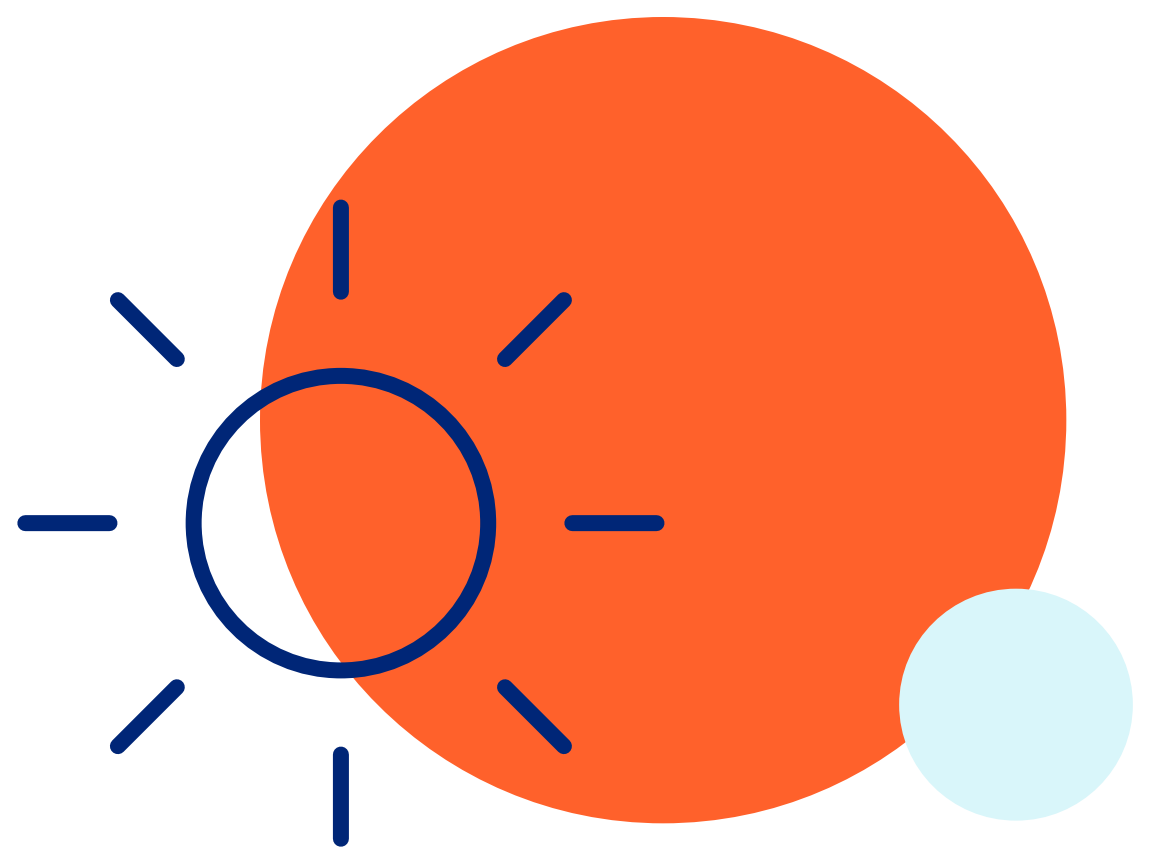
¿Qué es lo que más te da miedo?

Las víboras. Volar. Hablar en público. Las alturas. Muchos de nosotros tenemos miedo de algo. Los miedos no suelen ser perjudiciales, pero si nota que su hijo adolescente o adulto joven se desvive por evitar algo, podría tratarse de una fobia, un miedo muy fuerte y continuo. La mayoría de las fobias se pueden tratar, así que aliente a su ser querido a pedir ayuda¹.

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

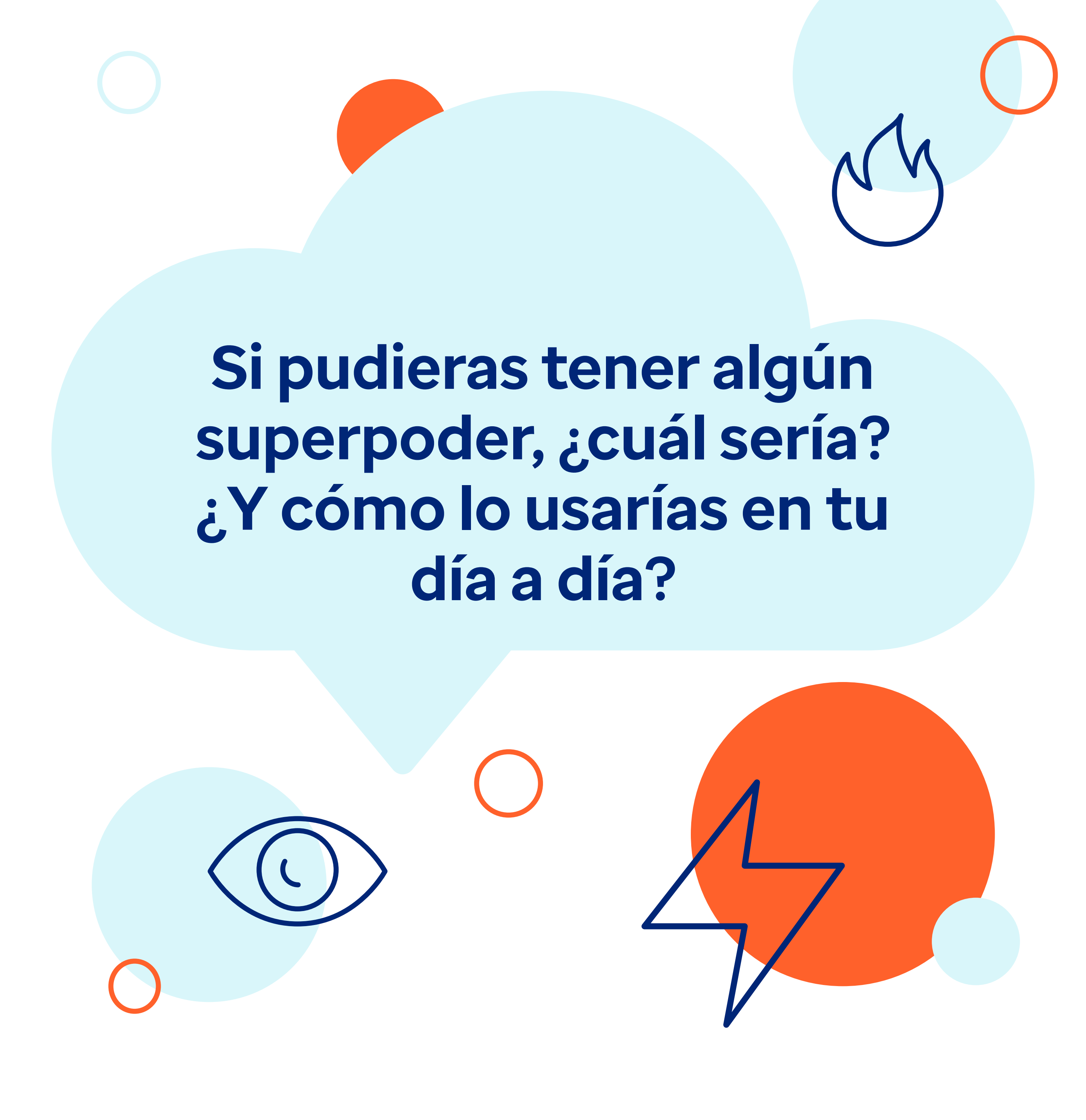


¿Cuál fue el último acto amable que hiciste o viste?




Ser amable con los demás no solo es bueno para ellos. También puede aumentar nuestra felicidad, mejorar nuestro bienestar y beneficiar nuestra salud física¹. Así que aliente a su hijo a buscar formas de ser amable cada día. Pequeños actos como sujetarle la puerta a alguien para que pase o compartir una comida con alguien –actos que incluyen el contacto social– pueden tener incluso más beneficios que los actos anónimos o en línea¹.

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. apa.org/news/apa/kindness-mental-health. August 2021. Accessed October 20, 2021.



Si pudieras tener algún superpoder, ¿cuál sería? ¿Y cómo lo usarías en tu día a día?

Aunque no podemos volar, volvernos invisibles ni hacer otras cosas increíbles que aparecen en los cómics y las películas de superhéroes, todos tenemos habilidades y virtudes que nos hacen fenomenales a nuestra manera. Tómese un momento para enseñar a sus seres queridos a apreciar sus puntos fuertes y los que ven en los demás.



¿Cómo sería un día perfecto, desde que te levantas hasta que te duermes?

Puede que sea difícil lograr un día perfecto, pero es importante dedicar tiempo a lo que nos gusta —y a lo que es importante para nuestra salud— cada día. Dígale a su familia que empiece por asegurarse de dormir lo suficiente. Luego, asegúrese de que se tomen un “tiempo para sí mismos” para leer, salir con un amigo, tocar música o hacer alguna otra cosa que les guste.