



“10 conversaciones incómodas (pero necesarias) con nuestros hijos”

Ser madre también implica acompañar conversaciones difíciles.

No se trata de interrogar, sino de abrir espacios seguros donde nuestros hijos puedan hablar sin miedo, sin juicio y con confianza.

Esta guía te ayudará a iniciar conversaciones clave para formar niños y niñas conscientes, responsables y valientes.

¿Cómo usar esta guía?

- Elige 1 o 2 temas por semana (no todos de golpe)
- Busca momentos tranquilos (antes de dormir, caminando, en el carro)
- Escucha más de lo que hablas
- Evita juzgar o reaccionar con enojo
- Agradece siempre la honestidad

Conversaciones clave

1. Privacidad y datos personales

Iniciador:

“Si alguien en internet te pide tu nombre completo, dirección o colegio... ¿qué harías?”

Profundiza:

- ¿Con quién compartes información personal?
- ¿Sabes qué cosas nunca se deben compartir?

2. Seguridad digital y contraseñas

Iniciador:

“¿Crees que tu contraseña es fácil o difícil de adivinar?”

Profundiza:

- ¿La compartes con amigos?
- ¿Usas la misma en varios sitios?

3. Uso responsable de tecnología

Iniciador:

“¿Alguna vez has visto algo en internet que te hizo sentir incómodo/a?”

Profundiza:

- ¿Qué hiciste en ese momento?
- ¿A quién acudirías si te vuelve a pasar?

4. Presión social y decisiones

Iniciador:

“¿Alguna vez has hecho algo solo porque los demás lo estaban haciendo?”

Profundiza:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Te hubiera gustado actuar diferente?

5. Situaciones que se callan

Iniciador:

“¿Has visto algo en el cole que no te pareció correcto pero nadie dijo nada?”

Profundiza:

- ¿Por qué crees que nadie habló?
- ¿Qué crees que se podría hacer en esos casos?

6. Ventajas indebidas / trampa

Iniciador:

“¿Has visto a alguien hacer trampa o recibir un trato injusto en el cole?”

Profundiza:

- ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Qué crees que es lo correcto en esas situaciones?

7. Bullying

Iniciador:

“¿Sabes si alguien en tu clase lo está pasando mal o siendo molestado?”

Profundiza:

- ¿Alguna vez te ha pasado a ti?
- ¿Qué crees que podría ayudar a esa persona?

8. Acoso o situaciones inapropiadas

Iniciador:

“Si alguien te hace sentir incómodo con su forma de hablar o tocar, ¿qué harías?”

Profundiza:

- ¿Sabes que siempre puedes contarme?
- Identificar adultos seguros

9. Integridad y valores

Iniciador:

“¿Qué significa para ti hacer lo correcto, incluso cuando nadie está viendo?”

Profundiza:

- Ejemplos reales
- Dificultades para actuar con integridad

10. Confianza y comunicación

Iniciador:

“¿Hay algo que no me has contado porque te da miedo o vergüenza?”

Profundiza:

- Reafirmar: “Puedes contarme cualquier cosa, estoy para ayudarte, no para castigarte”

Crear con ética no significa tener hijos perfectos, sino hijos que sepan reflexionar, cuestionar y actuar con valores.

Cada conversación que abres hoy es una semilla para el futuro.