

REPRESÉNTALO EN ESCENA

Has estado hablando sobre cosas que puedes hacer para sentirte mejor cuando tienes emociones diferentes. Y también has hablado sobre cómo ayudar a un amigo o amiga. ¡Ahora, escénificalo! Esto puede ayudarte a prepararte por si te encuentras en una situación similar.

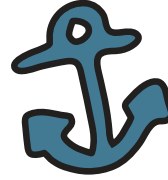


Parte 1: ¿Qué harías si estuvieras en esta situación?

Para cada situación a continuación, responde estas tres preguntas. Luego, escenifica la situación con tu grupo.

- ▶ *Cómo te sentirías?*
- ▶ *¿Con qué adulto de confianza podrías hablar sobre la situación?*
- ▶ *¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?*

1. Se acerca un gran examen de matemáticas. Estás nervioso(a) por la prueba.
2. Estás a punto de unirse a un nuevo equipo de fútbol. Estás entusiasmado(a), pero nervioso(a) al mismo tiempo.
3. Tu hermano mayor se burla constantemente de cómo te ves y te vistes.
4. Tu mamá viaja mucho por trabajo y la echas de menos.



CONSEJOS PARA AYUDAR A UN AMIGO O AMIGA

- ▶ **Comunícate.** Hazles saber a tus amigos que estás allí si quieren hablar. Haz preguntas para saber cómo puedes ser útil. Inclúyelos en planes para hacerles saber que no están solos.
- ▶ **Ten cuidado con lo que dices.** Si un amigo está luchando con malos sentimientos, no digas cosas malas ni te burles de él. Simplemente asegúrale que estás ahí para acompañarlo.
- ▶ **Habla con alguien de tu confianza.** Está bien sentirse confundido o lastimado por las cosas que un amigo ha dicho o hecho. Habla con un adulto de confianza sobre cómo te sientes y cómo puedes hablar con tu amigo.
- ▶ **Solo tienes que estar ahí.** Cuando un amigo está pasando por cambios, lo mejor que puedes hacer es preguntar cómo puedes apoyarlo.

Parte 2: ¿Qué podrías hacer si tu amigo o amiga estuviera en esta situación?

Para cada situación a continuación, responde estas tres preguntas. Luego, escenifica la situación con tu grupo.

- ▶ *¿Qué podría estar sintiendo tu amigo?*
 - ▶ *¿Con qué adulto de confianza podrías hablar sobre la situación de tu amigo?*
 - ▶ *¿Qué podrías hacer para ayudar a que tu amigo se sienta mejor?*
1. Un estudiante mayor insulta y empuja a tu amigo. Él tiene miedo de ir a la cafetería.
 2. Tu amiga toma medicamentos que la ayudan a sentirse menos ansiosa. Le preocupa que la gente se burle de ella.
 3. Tú y tu amigo hacen una prueba para actuar en la obra de la escuela. Te dan a ti un papel, pero no a tu amigo.
 4. Tu amiga piensa que su hermana mayor está fumando, y está preocupada por ella.



NOTA FAMILIAR

Hable con sus hijos sobre las situaciones anteriores. Pídeles que compartan cómo responderían a ellas. Abra el diálogo informando a sus hijos si alguna vez ha experimentado alguna de estas situaciones o situaciones similares cuando era niño.

ON OUR SLEEVES
The Movement for Children's Mental Health

