Estrategias para una conversación que salva

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué significa practicar la escucha activa?

RESPUESTA

Prestar atención con el cuerpo y el corazón, eliminando juicios y mostrando empatía.

PREGUNTA

Menciona una recomendación para evitar juicios en una conversación.

RESPUESTA

Evita minimizar («no es para tanto») o invalidar («hay otros peores que tú»).

PREGUNTA

¿Qué tipo de preguntas se deben hacer para fomentar una conversación empática?

RESPUESTA

Preguntas abiertas, como «¿Cómo te has sentido últimamente?» o «¿Quieres contarme qué está pasando?».

PREGUNTA

Da un ejemplo de una frase que brinde apoyo emocional.

RESPUESTA

«Estoy aquí para ti».

PREGUNTA

¿Qué puedes decir para que alguien sepa que no está solo/a?

RESPUESTA

«No estás solo/a».

PREGUNTA

¿Cómo puedes agradecer a alguien por compartir sus sentimientos contigo?

RESPUESTA

«Gracias por confiar en mí».

PREGUNTA

¿Qué frase puedes usar para ofrecer ayuda activa en una situación difícil?

RESPUESTA

«Vamos a buscar ayuda juntos/as».

PREGUNTA

¿Qué simboliza la ilustración de dos personas abrazándose en el cartel?

RESPUESTA

Simboliza apoyo y empatía.

PREGUNTA

¿Qué instituciones respaldan este recurso educativo?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx.

PREGUNTA

¿Cuál es el propósito principal de las estrategias presentadas en el cartel?

RESPUESTA

Brindar herramientas para identificar señales de riesgo emocional y ofrecer apoyo.

Resumen: Estrategias para Escuchar y Brindar Apoyo Emocional

Nivel: secundaria

- La escucha activa implica prestar atención con empatía, evitando juicios y haciendo preguntas abiertas.
- Es importante no minimizar ni invalidar los sentimientos de la otra persona.
- Frases como 'Estoy aquí para ti' y 'No estás solo/a' pueden ofrecer apoyo emocional significativo.
- Acompañar a la persona en la búsqueda de ayuda profesional puede ser un paso clave para su bienestar.
- El recurso es una herramienta educativa oficial respaldada por la Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx.

Mapa Conceptual

Estrategias para una conversación que salva

Escucha activa

Presta atención con el cuerpo y con el corazón

Elimina juicios: evita minimizar o invalidar

Haz preguntas abiertas: «¿Cómo te has sentido últimamente?», «¿Quieres contarme qué está pasando?»

Frases que ayudan

- «Estoy aquí para ti»
- «No estás solo/a»
- «Gracias por confiar en mí»
- «Vamos a buscar ayuda juntos/as»

Propósito

- Brindar apoyo emocional
- Fomentar la empatía
- Identificar señales de riesgo emocional

Elementos visuales

- Ilustración de dos personas abrazándose
- Logotipos de Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx

Fuente

- Conversaciones que salvan: estrategias para identificar señales de riesgo emocional
- Recurso educativo oficial