Talk 2 Me

Guía General

Usando las Herramientas en este Paquete

1) Le ayudará a comenzar la difícil plática con sus hijos sobre las relaciones y las citas.
2) Le ayudará a los hijos a aprender de sus padres sobre las relaciones sanas y las citas.

Y

Los jóvenes con relaciones fuertes y abiertas con sus padres tienen:

A. Mayor probabilidad de finalizar la escuela secundaria
B. Menos probabilidad de convertirse en padres adolescentes
C. Menos probabilidad de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS)

RECUERDE…

- Educar a sus hijos acerca del sexo
- Hablar con sus hijos abierta y honestamente
- Comunicar que hablar de estos temas no siempre es cómodo para usted tampoco, pero sabe que son importantes.

Aunque cada padre es experto en lo que su hijo o hija necesita, incluso los expertos se benefician de una ayuda. El paquete Talk2Me está diseñado para apoyarle a hablar con sus hijos acerca de estos temas importantes. Ofrece las siguientes herramientas:

Notas:

El Juego de Cartas

Juego de Cartas

Este juego, que es la pieza central del paquete, es una forma divertida de ayudarle a usted y sus hijos a hablar sobre diferentes tipos de situaciones que ellos enfrentan y la manera de abordarlas. Está diseñado para ayudarle a obtener una perspectiva de lo que sucede o no en su mundo, así como para ayudarle a transmitir sus valores y expectativas a sus hijos.

Folleto para los Padres

¿Cómo están abordando otros padres estos temas? ¿Cómo logran comenzar estas conversaciones difíciles? Este folleto está basado en investigación con padres acerca de cómo hablar con sus hijos sobre las relaciones y las citas, y ofrece consejos sobre cómo comenzar estas conversaciones.

Guía de Recursos

¿Cuáles son los mejores recursos para los padres que quieren hablar con sus hijos sobre temas complejos? Esta guía da información de contacto de organizaciones que ofrecen información sobre temas relacionados, un glosario y un listado de los Estándares de Aprendizaje (SOL) de Educación sobre la Vida Familiar de Virginia para los grados 5-9. Estos estándares informan sobre los temas relacionados con la sexualidad y la abstinencia que se enseñan generalmente en el grado que está su hijo.

Juego de Cartas

Objetivo

El objetivo de este juego es abrir las líneas de comunicación entre padres y sus hijos de 10 a 14 años acerca de los retos del crecimiento, incluyendo el tomar decisiones acerca del sexo y las relaciones.
No hay forma de perder en este juego. Cuando los padres e hijos comienzan a hablar, ¡todos ganan!

Número de Jugadores

El juego puede ser jugado por dos a cuatro jugadores individuales o en equipos. (Favor advierta que las instrucciones para jugar en equipo están al final de esta guía.)

Preparación para el Juego

*Hay 72 cartas en la baraja. Están separadas en cuatro categorías que incluyen (16) cartas ¿QUIÉN SOY?, (40) cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?, (8) cartas NO, ¡TU VAS! y (8) cartas DEMASIADA INFORMACIÓN (D.I.).

Las cartas **¿QUIÉN SOY?** determinan un rol o identidad que usted jugará durante el juego (por ejemplo madre, amiga).

Las cartas **¿QUÉ ESTÁ PASANDO?** describen escenarios de toma de decisión a los cuales responden los jugadores.

Las cartas **NO, ¡TU VAS!** permiten a un jugador pedir a otro jugador que responda a un escenario primero.

Las cartas **DEMASIADA INFORMACIÓN (D.I.)** le permiten a un jugador pasar y no responder a un escenario en particular.

Antes de comenzar, separe los cuatro tipos de cartas, cada una en su propia pila. Mezcle bien las cartas ¿QUIÉN SOY? y las cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

De la pila mezclada de cartas ¿QUIÉN SOY?, cada jugador selecciona una carta y la coloca cara arriba sobre la mesa para que todos los jugadores la vean. La persona indicada en la carta será la "identidad" de cada jugador por la duración del juego y debe permanecer visible a lo largo del juego. Separe las restantes cartas ¿QUIÉN SOY?, dado que no serán usadas de nuevo durante esta ronda de juego.

Pida a un jugador que reparta a cada jugador una carta de DEMASIADA INFORMACIÓN y una carta NO, ¡TU VAS! Los jugadores ponen estas cartas cara arriba en la mesa junto a su carta ¿QUIÉN SOY? Coloque las restantes cartas de DEMASIADA INFORMACIÓN y NO, ¡TU VAS! en la baraja con las cartas de ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? y mezcle bien. Coloque la baraja cara abajo en medio de la mesa.

Visión General del Juego

- En sentido de las manecillas del reloj, los jugadores toman turnos tomando una carta de la baraja y respondiendo las preguntas que se hacen en las cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? Los jugadores deben responder como creen que respondería una persona en su rol o identidad. No hay respuestas correctas o equivocadas a estas preguntas. Después que un jugador responde a su carta, los demás jugadores deben también responder uno a la vez al mismo escenario en sus roles asumidos (de sus cartas ¿QUIÉN SOY?). Una vez que todos han respondido, devuelva la carta ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? cara abajo a la parte inferior de la baraja.

- Si un jugador prefiere no responder a un escenario en particular, ya sea el suyo propio o de alguien más, el jugador puede usar la carta DEMASIADA INFORMACIÓN para pasar. Una vez que la carta de DEMASIADA INFORMACIÓN es usada, debe ser devuelta a la parte inferior de la baraja cara abajo.

- Si un jugador toma una carta de DEMASIADA INFORMACIÓN de la baraja, puede elegir pasar y perder el turno actual y la carta de DEMASIADA INFORMACIÓN, o guardar la carta de DEMASIADA INFORMACIÓN para otro momento y tomar otra carta para discusión. Si un jugador decide perder su turno, el siguiente jugador debe tomar una carta de la baraja.

- Si un jugador toma una carta de ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? y prefiere que alguien más responda la pregunta primero, el jugador puede usar la carta NO, ¡TU VAS! y pedir a otro jugador de su elección que responda las preguntas primero. El jugador elegido debe entonces responder primero a la pregunta en la carta. Una vez que la carta NO, ¡TU VAS! es usada, debe ser devuelta a la parte inferior de la baraja cara abajo. Si alguien toma una carta NO, ¡TU VAS! de la baraja, debe colocar la carta cara arriba sobre la mesa para ser usada más tarde, y luego tomar otra carta de la baraja.

El juego se termina cuando todas las cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? han sido leídas o los jugadores deciden que ha habido suficiente discusión.

Por favor advierta que el aspecto del juego de roles del juego [las cartas ¿QUIÉN SOY?] está diseñado a ayudar a los jugadores a pensar acerca de estos temas desde distintos puntos de vista y que platicar sobre estos escenarios sea menos incomodo. Sin embargo durante la pre prueba del juego, algunos jovencitos (particularmente los de menor edad) encuentran difícil el juego de roles. Si encuentra que su hijo tiene dificultad con el juego de roles, usted puede ajustar ese aspecto del juego de forma que sea cómoda para su hijo. Por ejemplo, puede preguntar a su hijo como él o ella responderían a la situación descrita.

¡No se pierda los consejos adicionales para aprovechar al máximo el juego!

Jugando en Familia

No es fácil hablar a sus hijos sobre sexo, especialmente si nunca antes les habló de eso. Sin embargo, una de las mejores formas en que puede asegurar que sus hijos tomen decisiones de vida sanas es hablándoles y comunicándoles a ellos sus propios valores.

El juego de cartas fue diseñado para ayudarle a abordar y explorar con sus hijos de 10 a 14 años algunos de los muchos desafíos relacionados con el crecimiento. Esté preparado a que sus hijos encuentren algunos de los temas confusos, o podría sentir que sus hijos no están listos para abordar determinados temas. El diseño flexible del juego le brinda la libertad de explorar los temas al paso de su familia y a su propia manera.

Algunos consejos para facilitar la plática sobre algunos temas incómodos:

- Considere la dinámica de su familia. Para algunas familias - especialmente aquellas en las que hay una gran diferencia en las edades o niveles de madurez de los hijos - podría tener más sentido que cada hijo juegue de forma individual con uno de los padres. Sin embargo, algunas familias con varios niños en el rango de edad (10-14 años) podrían disfrutar jugar el juego juntos.

- Revise las cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? antes de jugar el juego para familiarizarse con el contenido y no sorprenderse con alguna de las situaciones descritas en las cartas. Considere cómo desea abordar los temas que siente que podrían ser difíciles o incómodos de discutir para sus hijos antes de comenzar el juego.

- Revise las cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? con su hijo para asegurarse que él o ella están cómodos y capaces de responder. Considere quitar las cartas que tratan temas que cree que su hijo no comprende o no está listo a discutir.

- Recuerde que usted controla el juego. Si un jovencito tiene problemas para comprender o responder a un escenario que se presenta en el juego, sepa que usted tiene la opción de saltarse ese escenario y pasar a otra carta.

- Tenga en mente que muchas de las situaciones en las cartas podrían no producirse nunca en la vida real de su hijo. Sin embargo, el hablar de ello ahora ayudará a su hijo a construir capacidades para responder a estas u otras situaciones difíciles que él o ella podrían encontrar en el futuro.

- Sea honesto con sus sentimientos. Los jóvenes responden más positivamente cuando sienten que usted está siendo abierto con ellos. Si un tema le hace sentirse a usted incómodo durante el juego, puede decirle a su hijo por qué. Si advierte que su hijo está incómodo, pregúntele por qué.

- Recuerde que algunos de los mismos temas que lo hacen sentir incómodo a usted podrían incomodar también a sus hijos. Las conversaciones abiertas y honestas pueden ayudar a aliviar la tensión. También pueden ayudar a facilitar la plática de otros temas incómodos a medida que sus hijos avanzan en la adolescencia.

- Hable con otros familiares adultos o padres que tienen hijos de la misma edad para explorar cómo manejan ellos las discusiones relativas a sexo con sus hijos. También podría sentarse a platicar con otros padres sobre las situaciones en las cartas antes de jugar el juego con su hijo o hija.

Encontrará que el juego explora muchos temas, pero no todas las relaciones, citas y temas de sexualidad importantes que los jóvenes enfrentan. Si piensa que hay temas importantes que no están cubiertos aquí, puede discutir esos temas como parte del juego, o en una conversación separada con su hijo. Si es algo que le preocupa a usted, probablemente también esté en la mente de su hijo o hija.

La Importancia de Jugar con su Hijo o Hija

Mientras que los jovencitos pueden encontrar divertido el juego y desear jugarlo en ausencia de un adulto, es importante advertir que el juego fue diseñado para que los padres y otros familiares adultos jueguen con sus hijos. Por eso, recomendamos que un padre u otro familiar adulto siempre participe en el juego para proveer la guía que muchos jóvenes necesitan para ayudarles a tomar decisiones inteligentes.

Ayudando a sus Hijos a Jugar el Juego

Si se da cuenta que su hijo no está todavía listo o capacitado para responder a algunas de las situaciones presentadas en este juego de cartas, asegúrele que él o ella no están solos. Es importante que su hijo o hija comprenda que cada quien crece y aprende a su propio paso, y que no hay perdedores en este juego. El juego está diseñado para que usted y su hijo logren hablar. De manera que si jugar este juego ayuda a acercarlos, ¡todos ganan!

Las siguientes sugerencias son provistas para ayudarle a tranquilizar y motivar a sus hijos en estas situaciones:

Si parecen estar incómodos pero no pueden expresar sus dificultades, pregúnteles:
"¿Es esta pregunta difícil de responder? ¿Por qué? ¿Puedes decirme algo más?"

"¿Hay palabras que no comprendes?
Si es así, hablemos de ello. Lo que eso significa es…. Otra palabra para eso es….."

"¿Esta pregunta te pone incómodo?
Hablemos de qué te hace sentir así."

Si tienen dificultad para asumir su rol de ¿QUIÉN SOY?, pregúnteles:
"Si estuvieras respondiendo como si fueras tú, ¿qué responderías?
¿Crees que podría ser diferente a la forma en que respondería tu personaje de QUIÉN SOY YO? ¿Cómo?"

Si tienen dificultad en asumir el rol del género opuesto, úselo como una oportunidad para discutir los estándares dobles y/o el machismo. Pregúnteles:

"¿Cómo el ser una muchacha (muchacho) afecta tu respuesta? ¿Piensas que es distinto para los muchachos (muchachas)? ¿Cómo? ¿Por qué piensas que ese es el caso?"

"¿Cómo el ser un muchacho (muchacha) podría afecta las decisiones que tomas en esta situación? ¿Qué pasa con otras situaciones?"

"¿Piensas que esto sucede porque la persona en el escenario es una muchacha (muchacho)? ¿Por qué? ¿Sucede esto en la vida real? ¿Cómo te hace sentir?"

Si tienen dificultad en responder a escenarios que sienten que es más probable que sucedan a jóvenes mayores, pregúnteles:

"Parece que quizás no hayas estado en esta situación antes. ¿Qué pasaría si fuera tu hermano/hermana/primo/amigo mayor quien estuviera en esta situación? ¿Cómo crees que él o ella responderían?"

Si tienen dificultad en responder a escenarios debido a que no se han asignado edades a los caracteres mencionados, pregúnteles:

"¿Cómo afecta la edad a la forma en que respondes? Asignémosles distintas edades y veamos cómo cambian nuestras respuestas."

Sin importar su enfoque, el jugar juntos indica a sus hijos que usted está interesado y preocupado… y que está y estará allí para ellos siempre que tengan preguntas en el futuro.

Jugando con otros padres

El juego también puede ser jugado por un grupo de padres en distintos ambientes, tales como un grupo de apoyo a la crianza, un grupo religioso, una función escolar o incluso en una reunión informal de amigos. El jugar con otros padres es una buena forma de promover el juego y preparar a los padres para jugar con sus hijos. Aunque los grupos de padres deben jugar el juego usando las reglas de equipo descritas en la siguiente sección, los grupos podrían considerar asignar un anotador para capturar algunas de las discusiones y experiencias compartidas durante el juego. Otra idea es hacer una reflexión con todos los grupos juntos una vez que se ha terminado el juego. Durante la reflexión, los padres podrían considerar las siguientes preguntas:

- ¿Qué temas específicos fueron más fáciles de discutir? ¿Por qué?
- ¿Cuál podría ser su enfoque para hablar acerca de temas que le fueron difíciles de hablar?
- ¿Hay una forma de hacerlos más fáciles de hablar?
- ¿Cuáles discusiones durante el juego lo sorprendieron?
- ¿Qué temas son importantes y que no aparecieron durante el juego?
- ¿Cómo cree que su hijo reaccionará al juego?
- ¿Alguna de las respuestas de otros padres le sorprendieron? ¿Cómo y por qué?
- ¿Piensa que el juego hará más fácil hablar con sus hijos? ¿Por qué o por qué no?

Jugando en Equipo

Preparación para Jugar en Equipo

Divida al grupo en tres o cuatro equipos de jugadores.

La preparación del juego será muy parecida a las reglas básicas del juego.

- Un jugador de cada equipo toma una carta ¿QUIÉN SOY? para su equipo. Esta será la identidad del equipo durante el juego.

- Pida a un jugador que reparta a cada equipo una carta de DEMASIADA INFORMACIÓN y una carta de NO, ¡TU VAS!, ponga las restantes cartas de DEMASIADA INFORMACIÓN y NO, ¡TU VAS! en la baraja principal que contiene las cartas de ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?, mezcle bien la baraja, al igual que en las reglas básicas del juego.

- En sentido de las manecillas del reloj, los equipos toman turnos tomando una carta de la baraja y respondiendo las preguntas que se hacen en las cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? Cuando un equipo saca una carta, los miembros de cada equipo deben tomar 1 a 2 minutos para discutir el escenario y decidir cómo responderá el equipo. El equipo debe responder como ellos creen que respondería una persona en su rol o identidad..

- Un miembro de cada equipo responderá a las preguntas en la carta y explicará la respuesta del equipo. Si el tiempo lo permite, cada equipo puede hablar acerca de por qué eligieron la respuesta y qué alternativas se consideraron y rechazaron. Después que cada equipo haya respondido, devuelva la carta ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? cara abajo a la parte inferior de la baraja.

- El usuario de las cartas de DEMASIADA INFORMACIÓN y ¡NO, TÚ VAS! es el mismo que para el juego individual.

- El juego termina cuando todas las cartas ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? han sido leídas o los jugadores deciden que ha habido suficiente discusión.

Notas:

Contenido del Paquete:

- Guía General
- Folleto para Padres
- Juego de Cartas
- Guía de Recursos

Iniciativa de Educación sobre la Abstinencia de Virginia

Elecciones Sabias. Familias más Fuertes

VDH VIRGINIA DEPARTAMENTO DE SALUD DE

Protegiéndole a usted y su ambiente

www.vdh.virginia.gov

Publication 42182 - 705-K-13-001