



## *Cómo hablar con sus adolescentes sobre las elecciones*

*Consejos para apoyar a sus adolescentes y a usted mismo en esta temporada de elecciones*

- **Busque noticias apropiadas para la edad.** Vea los recursos que son apropiados para la edad de sus adolescentes antes de revisarlos con ellos. Dedique tiempo para leer los artículos y discútanlos juntos.
- **Use información y un lenguaje adecuado a la edad de sus hijos cuando hablen de política.** Asegúrese de que su adolescente entiende los términos que usted está usando cuando use conceptos difíciles de entender. Y tenga presente cómo lo dice, los niños son imitadores y, por lo tanto, querrá ofrecerles un buen ejemplo para imitar.
- **Pregunte a su adolescente qué ve y escucha en los medios y corrija información inexacta.** Mantenga la comunicación abierta y distinga los hechos de la ficción. Separe lo está pasando de cualquier preocupación de lo que pasará o podría pasar, y enfóquese en los hechos. Tranquilícelos objetivamente, está bien no saber todas las respuestas, y al compartirlo usted demuestra buen afrontamiento.
- **Limite la exposición a los medios de comunicación.** Ponga límites a la cantidad de tiempo que su hijo pasa en los medios desde su teléfono. Elija un tiempo del día en el que su adolescente (y usted) puedan leer y acceder a las noticias (por ejemplo, cerca de la hora de la cena para tener tiempo para discutir). Apague las notificaciones de las noticias y otras que tengan el potencial de perturbar.
- **Valide y respete los sentimientos.** Es normal sentirse ansioso o preocupado por las elecciones, y es bueno decirle a su adolescente que los sentimientos de ira, frustración o tristeza son reacciones comunes y entendibles. Deje que expresen sus sentimientos y siga su ejemplo. Quédese en el presente y ayude a establecer el tono emocional de la conversación al modelar tranquilidad y al escuchar activamente. Decir “te entiendo”, “te estoy escuchando” y “cuéntame más” pueden ayudar a su adolescente a sentirse preparado para hablar y sentirse entendido.
- **¡Las distracciones y actividades positivas están bien!** Con la diversión y actividades que distraigan se puede mejorar el estado de ánimo y ofrecen un muy merecido descanso. Siéntase libre de planear tiempo alejado de temas difíciles para poder recargar y estar preparados para la siguiente conversación.

El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro dedicada a transformar las vidas de los niños y las familias que luchan contra los trastornos de la salud mental y el aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para ofrecer los más altos estándares de atención, avances en la ciencia del cerebro en desarrollo y empoderamiento de los padres, profesionales y políticos para apoyar a los niños cuando y donde más lo necesitan. Junto con nuestros colaboradores, estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Obtenga más información en [childmind.org/español](http://childmind.org/español).