

# Comamos, Hablemos . . . Veamosa dónde nos lleva!

Piensa en alguna ocasión en la cual tú no estabas de acuerdo con lo que alguien dijo o hizo. ¿Qué ocurrió? ¿Qué aprendiste?  
¿De qué forma es difícil para ti?  
Piensa en una de las reglas de nuestra familia. ¿De qué forma te ayuda?

¿Qué te gusta más de – estar afuera? – estar en casa? – estar en la escuela o el trabajo?  
– estar con tus amigos(as)?

¿Cuando piensas en tu futuro, cómo te gustaría que fuera? ¿Cuáles son tus preocupaciones?

¿Cómo pueden los padres y las madres, los(as) hijos(as) demostrar respeto mutuo?

¿Qué te gustaría que nuestra familia hiciera más seguido?

¿Qué tres cosas puedes hacer para ser más saludable?

¿Qué es el amor?

**¡Hablemos!**

**Let's Talk!**

¿Qué puedes hacer para ser un(a) buen(a) amigo(a)?

¿Qué te gusta sobre tener tu edad?

¿Cuál es una de las mayores influencias en tu vida?

¿Qué puedes hacer el día de mañana para ayudar a alguien más?

Dime tres cosas que te gustan de mí.

Dime algo por lo que te sientas agradecido(a).

Comparte uno de tus recuerdos familiares preferidos.

Describe algo que hayas hecho hoy que haya sido – divertido – útil – nuevo – importante.

¿Si estuvieras en problemas, temeroso(a) o molesto(a), con quién hablarías?  
¿En qué manera te podría ayudar yo a hablar al respecto?

¿Si fueras un alimento, qué serías y por qué? ¿Qué animal serías? ¿Qué color serías?

¿Qué le ayuda a las personas a ser un mejor padre o una mejor madre?

¿En el transcurso del año pasado, cómo ha cambiado tu vida?

¿Cuál es tu prenda de vestir favorita? ¿Por qué?

¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?

Piensa en alguien a quien admiras. ¿Qué hace esa persona para que lo(a) admires?

Describe una situación en la que las cosas no salieron como tú lo deseabas.  
¿Qué aprendiste?

Para mayor información y recursos, ve a:

[www.ppmns.org/letstalk](http://www.ppmns.org/letstalk)



Planned Parenthood®

Serving Minnesota • North Dakota • South Dakota

WOMEN'S HEALTH MATTERS

# ¡Hablemos! este mes octubre

¡Hablemos! es una campaña comunitaria para ayudar a los padres y las madres a hacer conexiones más fuertes con sus hijos/as, y también a hablar honesta y abiertamente sobre la salud sexual y las relaciones de amistad y de pareja.

## Cómo utilizar este mantel:

1. Colócalo en el centro de tu mesa.
2. Durante la hora de comer, cada persona toma un turno leyendo y contestando una pregunta.
3. ¡Ve a dónde te lleva!

Estudios comprueban que cuando las familias comparten durante la hora de comer tres veces por semana (o más), los hijos(as) se sienten más cercanos(as) a sus familias. ¡Este sentimiento de conexión *les motiva a los jóvenes a tomar decisiones más saludables mientras crecen!*

## Este mantel es:

- Para todas las edades – Niños, adolescentes, padres, y abuelos.
- Para todas las familias – Te ayuda a conversar acerca de los valores de tu propia familia.
- Para ser utilizado una y otra vez – Las conversaciones cambiarán día a día y de un año a otro año.

Planned Parenthood trabaja todo el año con una variedad de comunidades en la región para ofrecer programas educativos que apoyan y fortalecen la comunicación y conexión en las familias. Por favor contáctenos ya sea por teléfono o por correo electrónico para obtener más información sobre nuestros retiros de madres e hijas y nuestro programa "En Familia" (programa para ayudar a los padres y las madres en su papel como educadores/as principales de sus hijos/as, sobre la sexualidad).

612-821-6198 o [education@ppmns.org](mailto:education@ppmns.org)

 **Planned Parenthood®**  
Serving Minnesota • North Dakota • South Dakota

WOMEN'S HEALTH MATTERS