



8 Frases para contar a tus padres lo que te cuesta decirles

No tengas miedo a dar el primer paso

Hablar con los adultos de tu vida puede ser difícil al principio, pero con el tiempo puede ser muy útil.

Si necesitas hablar de algo importante o preocupante, como un examen fallido o algo personal y delicado, puede que te sientas nervioso/a. Aquí te damos algunos pasos para prepararte:

- Piensa en lo que necesitas.

¿Necesitas **consejo, apoyo, permiso para algo**? Sé claro con lo que quieres de ellos.

Por ejemplo, diles:



- *Me gustaría hablar contigo sobre algo que me preocupa bastante, **pero solo quiero que me escuches**, por favor, no busco consejos ahora."*
- *"**Necesito tu consejo** sobre algo, ¿podemos hablar, me gustaría escuchar tu opinión?"*
- *"**Necesito tu permiso** para un viaje, fiesta... ¿Puedo contarte más, te viene bien ahora?"*

- Piensa en cómo te sientes.

Tal vez tengas miedo de que se enfaden o se decepcionen. Si es así, ponlo en palabras. A veces, **compartir tus miedos al hablar hace la conversación más fácil.**

Quizás estos ejemplos te sirvan:

- “Tengo algo personal que quiero contarte, y **me preocupa cómo reaccionarás**, pero necesito decírtelo, tengo miedo.”
- “Me siento un poco culpable por algo, pero sé que tengo que contártelo. ¿Podemos hablar?”.



- Practica antes.

Si te pones nervioso, **trata de practicar lo que vas a decir frente al espejo** o con un amigo. Esto te ayudará a sentirte más seguro cuando llegue el momento, ensaya varias veces.

- Escoge el momento adecuado.

Busca un momento en que **la otra persona no esté ocupada o distraída para que te pueda escuchar como te mereces**. Pregúntales: “¿Podemos hablar ahora? ¿Es un buen momento?” Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones.

Espero que te haya servido de ayuda y ahora a practicar.