



GOBERNACIÓN
DE BOLÍVAR

SECRETARÍA
de Salud



FAMILIAS FUERTES
Amor y límites



CONSEJOS PARA ADOLESCENTES EN EL PROGRAMA FAMILIAS FUERTES

Contrato interadministrativo
N 1143 - 2025

MEJORA TU COMUNICACIÓN CON TUS PADRES

Una buena comunicación con tus padres fortalece tu relación con ellos y te ayuda a sentirte comprendido y apoyado.

CONSEJOS:

- ▶ **Escucha activamente:** Cuando tus padres hablen contigo, préstales atención. A veces, lo que más necesitan es que los escuches sin interrumpir.
- ▶ **Expresa tus sentimientos:** No tengas miedo de contarles cómo te sientes, tanto en los buenos como en los malos momentos. Ser honesto con ellos fortalece la relación.
- ▶ **Sé claro y directo:** Si necesitas algo, pídelo de forma clara y respetuosa. Evita rodeos o sarcasmo, ya que puede generar malentendidos.



APRENDE A TOMAR DECISIONES RESPONSABLES

Las decisiones que tomes hoy tendrán un impacto en tu futuro. Aprender a tomar decisiones responsables te ayuda a evitar problemas y a sentirte más seguro de ti mismo.

CONSEJOS:

- ▶ **Piensa antes de actuar:** Tómate un momento para pensar en las consecuencias antes de hacer algo. Pregúntate: “¿Cómo afectará esto mi vida o la de los demás?”
- ▶ **Consulta a personas de confianza:** Si tienes dudas sobre una decisión importante, busca consejo en personas que te den buenos ejemplos, como tus padres, maestros o amigos responsables.
- ▶ **Aprende de tus errores:** Si tomas una decisión equivocada, en lugar de frustrarte, ve la situación como una oportunidad para aprender y mejorar en el futuro.



MANEJO DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES

Aprender a manejar el estrés y tus emociones te ayuda a estar más tranquilo y a tomar mejores decisiones, incluso cuando te enfrentas a situaciones difíciles.

CONSEJOS:

Reconoce tus emociones:

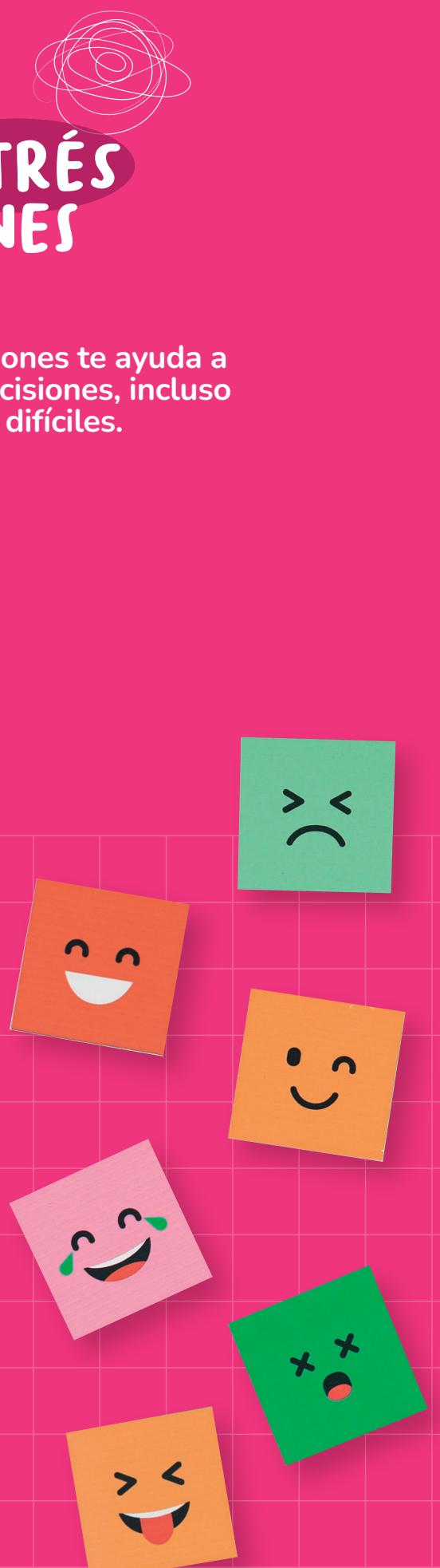
Es importante saber cuándo te sientes enojado, triste o ansioso. No las ignores, ya que es mejor enfrentarlas que dejarlas crecer.

Tómate un tiempo para relajarte:

Si sientes que estás muy estresado, intenta respirar profundamente, practicar la meditación o hacer alguna actividad que te guste, como escuchar música o hacer ejercicio.

Reconoce tus emociones:

Hablar con alguien de confianza, como tus padres o un amigo cercano, puede ayudarte a liberar tensiones y sentirte apoyado.



ESTABLECE LÍMITES Y RESPÉTALOS

Establecer límites claros te ayuda a mantenerte en el camino correcto, evitar malas influencias y sentirte más seguro en tus decisiones.



CONSEJOS:

Conoce tus límites:

Reflexiona sobre lo que te parece bien o mal. Establecer límites no solo es para los demás, sino también para ti mismo. Decide qué cosas no estás dispuesto a hacer y por qué.

Aprende a decir “no”:

A veces tus amigos o compañeros de clase pueden presionarte para hacer algo que no quieres. Es importante saber cómo decir “no” de manera respetuosa, pero firme.

No tengas miedo de pedir ayuda:

Si alguna vez sientes que estás cruzando un límite personal o te sientes presionado, habla con alguien en quien confíes para pedir orientación.

FOMENTA LA AUTODISCIPLINA

La autodisciplina es fundamental para mantener el control sobre tus acciones y trabajar en tus metas personales, incluso cuando no haya una supervisión directa.

CONSEJOS:

- ▶ **Establece metas claras:** Ten en mente lo que quieres lograr, ya sea en tus estudios, deportes o actividades personales. Establecer metas claras te ayudará a mantenerte enfocado.
- ▶ **Divide las tareas en pasos pequeños:** Si tienes una meta grande, divídela en tareas más pequeñas y manejables. Esto te ayudará a evitar sentirte abrumado y a avanzar de manera constante.
- ▶ **Premia tus logros:** Cada vez que alcances una meta, reconócelo. Las recompensas te motivan a seguir trabajando en ti mismo.



PRACTICA LA TOMA DE DECISIONES EN SITUACIONES SOCIALES

La presión de grupo puede hacer que tomes decisiones que normalmente no tomarías. Aprender a resistir la presión te ayuda a mantenerte fiel a ti mismo.



CONSEJOS:

1. **Sé fiel a tus valores:** Ten claro lo que es importante para ti y no dejes que los demás te hagan dudar de ti mismo. Si algo no se alinea con tus valores, es importante tener el coraje de rechazarlo.
2. **Encuentra amigos que te respeten:** Busca amigos que compartan tus principios y te apoyen en tus decisiones. Los verdaderos amigos respetan tus límites.
3. **Practica decir no con confianza:** Si alguien te pide que hagas algo que no quieres hacer, respóndeles con firmeza, pero sin agresividad. “No, gracias” o “Prefiero no hacerlo” son respuestas sencillas y efectivas.

BUSCA AYUDA CUANDO LA NECESITES

No estás solo. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad, y puede ser esencial cuando enfrentas desafíos difíciles.

► **No tengas miedo de hablar de tus problemas:** Ya sea sobre amigos, familia o escuela, hablar sobre lo que te preocupa con alguien de confianza puede aliviar tu carga.

► **Busca apoyo profesional si lo necesitas:** Si estás pasando por momentos difíciles y sientes que no puedes manejarlo solo, busca la ayuda de un consejero o terapeuta. A veces, hablar con un profesional puede ser lo más útil.

► **No escondas tus emociones:** Es normal sentirse triste o preocupado de vez en cuando. No tienes que llevar todo el peso solo.



PREGUNTA O RETO

Lee las preguntas y retos en voz alta. Puedes hacerlo con amigos, tus padres o en clase. Escoge un número del 1 al 12 (al azar o con un dado) y contesta con sinceridad.

¡Aquí no se trata de ganar o perder, sino de reflexionar y compartir!

1.

¿Qué es escuchar activamente a tus padres o amigos?

2.

¿Cómo puedes tomar mejores decisiones cuando tienes dudas?

3.

¿Qué harías si un amigo te ofrece algo que va en contra de tus valores?

4.

¿Cómo te sientes hoy? Exprésalo con una palabra y una razón.

5.

Menciona una decisión responsable que hayas tomado últimamente.

6.

¿Cómo te sientes hoy? Exprésalo con una palabra y una razón.

7.

¿Qué es la autodisciplina y cómo puedes usarla en tus estudios o casa?

8.

¿Por qué es bueno pedir ayuda cuando algo te preocupa?

RETO

Elige uno y ponlo en práctica esta semana

1.

Haz una lista de las cosas que te hacen sentir bien contigo mismo. Léela cada vez que te sientas triste.

2.

Cuando sientas enojo, cuenta hasta 10 antes de reaccionar. Luego respira profundo y piensa en lo que vas a decir.

3.

Crea un horario simple para organizar tu semana y cumplir una meta personal (estudiar, practicar algo, hacer deporte, etc.).

4.

Ayuda a alguien esta semana, sin que te lo pidan. Puede ser un familiar, un amigo o alguien del colegio.



FAMILIAS FUERTES

Amor y límites



GOBERNACIÓN
DE BOLÍVAR

SECRETARÍA
de Salud



Línea Hablemos
(+57) 318 3122456