

Conecte primero. Apoye el siguiente paso.

Una guía para apoyar a un estudiante o deportista después de un día difícil. Escuche antes de intentar resolver el problema.

01 Invite, no interrogue

Pruebe: “¿Prefieres que escuche, que te ayude a hacer un plan o que te dé espacio?” Respete una pausa y retome la conversación más tarde.

02 Reconozca esfuerzo y sentimientos

Refleje lo que escuchó sin juzgar: “Eso suena decepcionante”. Pregunte por un esfuerzo útil o una lección, no solo por notas o resultados.

03 Acuerden un siguiente paso

Pregunte: “¿Qué haría que mañana fuera un poco más manejable?” Ofrezca apoyo práctico sin añadir presión ni comparar con otras personas.

SU PLAN

Una frase para empezar:

Lo que escuché, sin suposiciones:

Un esfuerzo o una fortaleza que reconocer:

El siguiente paso que acordamos:

Cuándo volveré a conversar:

“Me importas más allá de tus notas, marcadores o resultados”.

Ante acoso, abuso, amenazas o riesgos, busque ayuda adecuada. No prometa guardar secretos ni presione a un menor para enfrentarse a alguien peligroso.

Práctica educativa; no es terapia ni apoyo de emergencia. Mantenga sus respuestas en privado.