

BILINGUAL

conversation starter pack
iniciando la conversación
PAQUETE BILINGÜE

DECIMOS
NO MÁS



ESPERANZA
UNITED

FOR PARENTS
de padre a padre

DECIMOS NO MÁS Parent Practice Cards

Many parents say it's helpful to practice having conversations with their partners or in front of the mirror before talking with their children about difficult topics. It is also helpful for parents to have ongoing conversations with each other so that they can send consistent messages to their children. In this packet, you'll find ideas to get you started.

Whether you practice with a partner or alone, keep these guiding questions in mind:

- 1.** Was the answer clear and compelling?
- 2.** How was my body language?
- 3.** Did I sound judgmental or open and sincere in my answer?
- 4.** How can I improve the answer?

Visit esperanzaunited.org for more on having deeper conversations about healthy relationships, sexuality, and communication.

Tarjetas de práctica para padres


Muchos padres y madres dicen que es útil practicar tener conversaciones con sus parejas o frente al espejo antes de hablar con sus hij@s sobre temas difíciles. También es beneficioso para los padres y las madres el tener conversaciones continuas entre sí para poder enviar mensajes consistentes a sus hij@s. En este paquete, encontrará ideas para comenzar.

Ya sea que practique con una pareja o sol@, tenga en cuenta estas preguntas guía:

1. ¿Fue la respuesta clara y convincente?
2. ¿Cómo fue mi lenguaje corporal??
3. ¿Soné crític@ o abiert@ y sincer@ en mi respuesta
4. ¿Cómo puedo mejorar la respuesta?


Visite esperanzaunited.org para obtener más información sobre cómo tener conversaciones más profundas sobre relaciones saludables, sexualidad y comunicación.

Your child is being bullied at school but does not want to talk about it.
What do you do?




Su hij@ está siendo acosad@ en la escuela pero no quiere hablar al respecto. ¿Qué hace?

You bought your teen a cell phone but now you are worried about how they're using it. What do you do?




Usted compró un teléfono celular para su hij@ adolescente, pero ahora está preocupad@ por cómo lo está usando. ¿Qué hace?

Your child shares that they would like to see a therapist. How would you respond?




Su hij@ le dice que le gustaría ver a un terapeuta. ¿Cómo respondería?

You notice that your child is spending more time sleeping in their room and always wants to be left alone. You are worried about this change in behavior, what do you do?



Nota que su hij@ pasa más tiempo durmiendo en su habitación y siempre quiere estar solo. Le preocupa este cambio de comportamiento, ¿qué hace?

You notice that your child becomes angry when they lose their soccer games, and it impacts their entire day. How would you respond?



Usted nota que su hij@ se enfurece cuando pierde en sus partidos de fútbol y esto afecta todo su día. ¿Cómo respondería?


Your child tells you that they are not feeling well and asks to stay home. Later you find out that they stayed home because they were “anxious” to present their project to their class.

What do you do?




Su hij@ le dice que no se siente bien y le pide que se quede en casa. Más tarde descubre que se quedó en casa porque estaban “ansiosos” de presentar su proyecto en clase. ¿Qué hace?

Your child had a bad day at school and comes home crying. As they are crying, they tell you, "I wish I was dead". How would you respond?



Su hij@ tuvo un mal día en la escuela y llega a casa llorando. Mientras llora, le dice: "Ojalá estuviera muert@". ¿Cómo respondería?

One thing that really hurts
me is _____.



Algo que realmente me duele
es _____.

One thing that really
frightens me is

_____.



Algo que realmente me
asusta es _____.

One thing that really
confuses me is

_____.



Algo que realmente me
confunde es

_____.

One thing that really makes
me sad is


_____.



Algo que realmente me
entristece es


_____.

One thing that I would like to do is _____.



Algo que me gustaría hacer es _____.

One thing that makes me smile is _____.



Algo que me hace sonreír es _____.

When I am mad I

_____.



Cuando estoy enojad@ yo,

_____.

I feel safe when

_____.



Me siento segur@ cuando

_____.

One thing I would like to improve about myself is


_____.



Algo que me gustaría mejorar de sí mism@ es


_____.

Name two things that your children do very well.




Nombre dos cosas que sus hij@s hacen muy bien.

What do you want your children to do to show that they respect you?



¿Qué quiere que sus hij@s hagan para demostrar que le respetan?

How do you show love to
your children?
Name two specific actions.




¿Cómo muestra amor a sus
hij@s? Nombre dos acciones
específicas.

I'm mostly proud of my
children when




Está especialmente orgull@s
de sus hij@s cuando

How do you show respect to
your children?




¿Cómo muestra respeto a sus
hij@s?

You find out that your child played a video game that you know contains violent, adult content. What do you do?




Descubre que su hij@ jugó un videojuego que sabe que tiene contenido violento y para adultos. ¿Qué hace?

What are three positive things that you can tell your children today?




¿Cuáles son tres cosas positivas que puede decirle a sus hij@s hoy?

Your child asks you why you are (*Insert Religion; Catholic, Buddhist, Christians, etc...*)?
How would you respond?



Su hij@ le pregunta por qué es (*Religion: Católic@, Budist@, Cristian@, etc...*).
¿Cómo respondería?

Your child asks for an allowance. What do you say?




Su hij@ le pide un pago semanal/mensual. ¿Qué le dice?

What makes someone a
good friend?




¿Qué hace que alguien sea
un buen amig@?

You glanced at your child's phone and saw that they received a text from someone that you know is much older than them. How do you go about it? What do you do?




Miró el teléfono de su hij@ y vio que recibió un mensaje de alguien que sabe que es mucho mayor que ell@s. ¿Cómo aborda esto? ¿Qué hace?

You are worried that your
child is accessing dating sites
for adults online.
What do you do?




Está preocupad@ de que su
hij@ esté accediendo a sitios
de citas en línea para adultos.
¿Qué hace?

Your child is moving away to college or their own apartment. How do you start a conversation about staying safe?




Su hij@ se muda a la universidad o su propio apartamento. ¿Cómo inicia una conversación sobre mantenerse segur@?

Your child is dating and you recently notice their grades are falling, what would you do?




Su hij@ está saliendo con alguien y recientemente nota que sus calificaciones estan bajando. ¿Qué haría?

Your child is out with their friends and there is a sudden emergency, but they are not answering their phone, what would you do?




Su hij@ está fuera con sus amig@s y hay una emergencia repentina, pero no responden al teléfono.
¿Qué haría?

Your child tells you that most of their peers are starting to date, some even behind their parents' back, how would you respond?




Su hij@ le dice que la mayoría de sus compañer@s están empezando a salir, algunos incluso a espaldas de sus padres. ¿Cómo respondería?

Your teenager wants to start going out alone with their friends. What would you say to them about being safe?




Su adolescente quiere empezar a salir sol@ con sus amig@s.
¿Qué les diría sobre estar segur@s?

Your child tells you that their best friend is gay and that nobody else knows. How do you respond?




Su hij@ le dice que su mejor amig@ es gay y que nadie más lo sabe. ¿Cómo respondería usted?

Your child asks why people use they/them pronouns. How do you explain this?




Su hij@ pregunta por qué algunas personas usan pronombres como ellos/ellas/elles (they/them). ¿Cómo explicaría esto?

Your child tells you a boy at school likes to paint their nails and wear makeup and they ask you if you think that's weird. How would you respond?




Su hij@ le cuenta que a un niño en la escuela le gusta pintarse las uñas y usar maquillaje, y le pregunta si usted cree que eso es extraño. ¿Cuál sería su respuesta?

Your son tells you that they want to be a princess for Halloween. How would you respond?




Su hijo le dice que quiere disfrazarse de princesa para Halloween. ¿Cómo respondería?

Your daughter tells you that they want to be a superhero like batman or spiderman for Halloween. How would you respond?




Su hija le dice que quiere disfrazarse de un superhéroe como Batman o Spiderman para Halloween. ¿Qué respondería?

Your child is watching a movie and the next scene shows two men getting married. They turn to look at you and say, “two men can’t get married”. How would you respond?




Su hij@ está viendo una película y en la siguiente escena, dos hombres se están casando. Se voltean a mirarte y dicen: “dos hombres no pueden casarse”.
¿Cómo respondería?

You walk in on your child watching porn, how would you respond?




Entra y encuentra a su hij@ viendo pornografía, ¿cómo reaccionaría?

Your son fell and hurt his knee. He was about to start crying but held in his tears when his uncle tells him, “Don’t cry, you’re a big boy and big boys don’t cry”. How would you respond?




Su hijo se cae y se lastima la rodilla. Estaba a punto de llorar pero se contuvo cuando su tío le dice: “No llores, eres un niño grande y los niños grandes no lloran”. ¿Cómo respondería?

Your child is playing with his cousin's toys which include cars and Barbies. His aunt tells him not to play with Barbies because they are for girls. How would you respond?




Su hij@ está jugando con los juguetes de su primit@, que incluyen carros y Barbies. Su tía le dice que no debería jugar con Barbies porque son para niñas. ¿Qué respondería?

You overhear your child making fun of his friend and say “that’s why you play like a girl”. How do you respond?



Escucha a su hij@ burlándose de su amigo y diciendo “por eso juegas como niña”. ¿Cómo respondería?

Your friend is married but tells you he has multiple partners. He believes that it is normal behavior for men as long as they financially provide for their family. How would you respond to your friend?




Tu amigo está casado pero te dice que tiene múltiples parejas. Cree que tener múltiples parejas es un comportamiento normal para los hombres, siempre que provean financieramente a su familia. ¿Cómo respondería a su amigo?

You are at your friend's house and see his wife struggling cleaning the kitchen and doing laundry. You ask your friend if he needs to help before the two of you leave, your friend laughs and responds, "no, that's her job as a wife, she can handle it". How would you respond?


Está en casa de su amigo y ve a su esposa luchando mientras limpia la cocina y hace la colada. Pregunta a su amigo si necesita ayudar a su esposa antes de que se vayan, su amigo se ríe y responde: "no, eso es trabajo de ella como esposa, ella puede manejarlo".
¿Cómo respondería?

Your child tells you that they don't like that you raised your voice. How do you respond?




Su hij@ le dice que no le gusta que usted haya elevado la voz. ¿Cómo respondería?

You want to ask your child if they have been fighting with their best friend. How would you bring that up?




Quiere preguntarle a su hij@ si ha estado peleando con su mejor amig@. ¿Cómo presentaría el tema?

You had a bad day at work and came home to see that your child did not complete the list of tasks that you asked them to do. You become angry. What do you do?




Tuvo un mal día en el trabajo y llega a casa para ver que su hij@ no completó la lista de tareas que le pidió. Se enoja. ¿Qué haría?

How did your parents discipline you? What did you learn from their way of disciplining?



¿Cómo te disciplinaron tus padres? ¿Qué aprendió de su manera de disciplinar?

How would you like to discipline your child? Will the consequences be the same for all your children?




¿Cómo le gustaría disciplinar a su hij@? ¿Las consecuencias serán las mismas para todos sus hij@s?

Your child tells you about their crush and asks that you not share it with anyone. Later, they find out that you told your sister, their aunt, they are visibly upset with you. How would you respond?


Su hij@ le cuenta sobre la persona que le gusta y le pide que no lo comparta con nadie. Más tarde, descubre que usted le contó a su tía, su hermana, y se muestra visiblemente molest@ con usted. ¿Cómo respondería?

You want to talk with your
child about abstinence.
How do you start the
conversation?




Quiere hablar con su hij@
sobre la abstinencia. ¿Cómo
iniciaría la conversación?

Your child tells you weed
is not that bad because it's
legalized in many states.
What do you say?




Su hij@ le dice que la
marihuana no es tan mala
porque está legalizada en
muchos estados. ¿Qué diría?

You suspect that your child is drinking alcohol when they hang out with their friends, what do you do?




Sospecha que su hij@ bebe alcohol cuando sale con sus amig@s, ¿qué haría?

You find a cigarette in your
child's room. What do you
do?




Encuentra un cigarrillo en la
habitación de su hij@. ¿Qué
haría?

Your child is playing with their friends, and they are all pretending to smoke and drink. How would you respond?




Su hij@ está jugando con sus amig@s, y tod@s fingen fumar y beber. ¿Cómo reaccionaría?

Your child asks you if you did drugs or drink alcohol when you were young. How would you respond? If you have, would you tell them the truth? ?




Su hij@ le pregunta si usted consumía drogas o bebía alcohol cuando era joven. ¿Cómo respondería? Si lo hizo, ¿les diría la verdad?

You suspect your child might be doing drugs. What do you do?




Sospecha que su hij@ podría estar consumiendo drogas.
¿Qué haría?

Your child asks where babies
come from. How do you
respond?




Su hij@ pregunta de dónde
vienen los bebés. ¿Cómo
respondería?

Your child tells you that their best friend missed a few days of school to have an abortion.
What do you say?




Su hij@ le cuenta que su mejor amig@ faltó a la escuela algunos días para abortar. ¿Qué diría?

You find some condoms
and sex toys in your child's
drawer. How do you approach
the situation??




Encuentra condones y
juguetes sexuales en el cajón
de su hij@. ¿Cómo abordaría
la situación?

Your child asks you what
AIDS is and if they will get it.
How do you respond?




Su hij@ le pregunta qué es el
SIDA y si pueden contraerlo.
¿Cómo respondería?

Your child tells you that they are scared that their friend might get pregnant because they believe that they are having sex. How would you respond?




Su hij@ le dice que tiene miedo de que su amiga pueda quedar embarazada porque cree que están teniendo relaciones sexuales. ¿Cómo respondería?

Your child wants to start using tampons but does not know how to use them. How do you approach the situation?




Su hij@ quiere empezar a usar tampones pero no sabe cómo hacerlo. ¿Cómo abordaría la situación?

Your teenage child tells you that they have a girl/boyfriend. What's the first thing that you say?




Su hij@ adolescente le dice que tiene un novi@. ¿Cuál es la primera cosa que diría?

You find your child kissing a classmate. What do you do??




Encuentra a su hij@ besando
a un compañero de clase.
¿Qué haría?

Your child asks you to spend some time with them. What are some things that you can do together?




Su hij@ le pide pasar tiempo junt@s. ¿Qué cosas podrían hacer junt@s?

What does dating violence look like between an adolescent couple? What is teen dating violence?




¿Cómo se ve la violencia en el noviazgo entre una pareja adolescente? ¿Qué es la violencia en el noviazgo adolescente?

You are worried that your child's friend may not be the best influence for your child? How would you address your concerns?




Le preocupa que el/la amig@ de su hij@ no sea la mejor influencia. ¿Cómo abordaría sus preocupaciones?

As a parent, how would you explain a healthy relationship to your child?




Como padre/madre, ¿cómo explicaría a su hij@ qué es una relación saludable?

Your child tells you that they no longer want to date their partner, but you absolutely love the person that they are dating, how would you respond?



Su hij@ le dice que ya no quiere salir con su pareja, pero a usted le encanta la persona con la que está saliendo. ¿Cómo respondería?

What is one thing that you wish your parent/guardians would have taught you about relationships?



¿Qué es algo que desearía que sus padres/tutores le hubieran enseñado sobre las relaciones?