

REGALO GRATUITO PARA PADRES

Tarjetas de conversación

PARA CONECTAR CON MI ADOLESCENTE

12 preguntas para compartir momentos, fortalecer la comunicación y conocer mejor sus pensamientos, intereses y emociones, sin interrogar ni presionar.

¿Cómo usar estas tarjetas?

- 1 Imprime y recorta las tarjetas.
- 2 Elijan un momento tranquilo para conversar.
- 3 Pueden responder ambos (padre/madre y adolescente).
- 4 No es una entrevista: no hay respuestas correctas o incorrectas.
- 5 Si alguna pregunta incomoda, pueden pasarla y elegir otra.

Escucha primero

Responde tú también.
Escuchar sin corregir hace
que hablar sea más fácil.

Sin apuro

Una tarjeta al día basta. Mejor
poco y con calma que todo de
una vez.

Cuida el tono

Evita juzgar o dar consejos de
inmediato. Primero: «gracias
por contármelo».

Estas tarjetas son una oportunidad para escuchar, compartir y fortalecer el vínculo con tu adolescente.

YESSICA SOLLER
PSICÓLOGA · C.Ps.P. 38716

1



¿Qué cosa te hizo sonreír esta semana?

2



¿Qué actividad te gusta hacer y por qué?

3



¿Qué te gustaría que yo comprendiera mejor de ti?

4



Cuando tienes un mal día, ¿prefieres hablar o tener un poco de espacio?

5



¿Qué es lo que más disfrutas de esta etapa de tu vida?

6



¿Qué cosas te estresan o te resultan difíciles en este momento?

7



Si pudieras hacer algo juntos, ¿qué te gustaría que fuera?

8



¿Qué cualidades crees que tienes?

9



¿Qué te gustaría lograr en el futuro?

10



¿Hay algo que te preocupe y te cueste hablar?

11



¿Qué hago o digo que te hace sentir apoyado/a?

12



¿Hay algo que te gustaría que hiciéramos diferente en casa?