

FICHA

20 frases para empezar conversaciones difíciles

Cómo abrir temas incómodos sin que se cierre la puerta. Con las alternativas a las frases que bloquean la conversación antes de empezarla.

Familias · Centros educativos

12 a 18 años

guiateconecta.com

Tres reglas antes de abrir la boca

- 1 **El momento importa más que las palabras.** En el coche, paseando o fregando los platos funciona mejor que un «tenemos que hablar» sentados frente a frente.
- 2 **Pregunta por el mundo, no por él o ella.** «¿Eso pasa en tu clase?» abre; «¿tú has hecho eso?» cierra.
- 3 **Aguanta el silencio.** Tres segundos incómodos consiguen más que rellenarlos con un discurso.

Para empezar en general

- «¿Qué es lo más raro que has visto esta semana en el móvil?»
- «Explícame esa app, que no me entero de nada.»
- «¿Hay algo que se esté liando ahora en tu curso?»
- «Si un día ves algo que te deja mal cuerpo, ¿qué harías?»

Sobre ciberacoso

- «¿Hay alguien en tu clase al que le hagan la vida imposible por el grupo?»
- «¿Qué pasa cuando alguien manda una captura de otro para reírse?»
- «Si tú fueras el que lo ve y no dice nada, ¿cómo lo llevarías?»

- «¿A quién crees que se lo contaría alguien de tu edad si le pasara?»

Sobre imágenes íntimas y sexting

- «¿Es verdad eso de que circulan fotos por los grupos?»
- «¿Qué le dirías a una amiga a la que le piden una foto?»
- «Si a alguien se le escapa una foto, ¿qué crees que debería hacer?»
- «¿Sabes que quien la reenvía también está cometiendo un delito?»

Sobre pornografía

- «¿A qué edad crees que empieza la gente a ver porno?»
- «¿Crees que eso se parece en algo a la realidad?»
- «Si te ha salido sin buscarlo, no pasa nada por decírmelo.»
- «¿Habláis de eso entre vosotros o es tema tabú?»

Sobre desconocidos y contacto

- «¿Te ha escrito alguna vez alguien que no conoces de nada?»
- «¿Qué haces cuando pasa eso?»
- «¿Sabes que hay adultos que se hacen pasar por chavales?»
- «Si alguien te pidiera que no me lo contaras, eso ya sería la señal.»

Frases que bloquean (y su alternativa)

En vez de esto...	Prueba con esto
«Como te pille haciendo eso...»	«Si algún día pasa algo, quiero que me lo digas.»
«Eso es una tontería.»	«Cuéntame más, que no lo acabo de entender.»
«En mi época esto no pasaba.»	«¿Cómo se lleva eso ahora?»
«Te lo dije.»	«Vale. ¿Y ahora qué hacemos?»
«¿Por qué no me lo contaste antes?»	«Gracias por contármelo.»
«Se acabó el móvil.»	«Vamos a mirar juntos cómo lo arreglamos.»

La frase más útil de todas: «Pase lo que pase, me lo puedes contar y no vas a perder el móvil por decírmelo.» Dicha en frío, antes de que ocurra nada, y cumplida cuando ocurra.