

Hablar de tus necesidades durante el distanciamiento social

| El problema | Respuestas y comportamientos pasivos | Respuestas y comportamientos agresivos | Respuestas y comportamientos asertivos | Consejos |
|--|--|--|--|--|
| Necesitas tiempo a solas para hacer la tarea escolar y tus actividades personales, pero tu familia te interrumpe continuamente (es decir, tu familia te pide cosas o te molesta cuando intentas hacer algo). | "No, no estoy muy ocupado". "Sí, tengo tiempo". No decir nada, aunque se note que estás molesto. | "Siempre me molestan. ¡Déjenme en paz!". Cerrar la puerta de un portazo. Gritar o insultar. | "Necesito un momento a solas". "Ahora me pondré a hacer la tarea... Por favor, no entren a menos que sea una emergencia". | Sé claro y directo sobre tu necesidad de tiempo. Pon un horario para que los demás lo vean. Recuérdale a tu familia con anticipación cuándo estarás ocupado. |
| Necesitas que tus seres queridos entiendan que te sientes abrumado o estresado en este momento difícil. | "Estoy bien". "No es nada importante". Evitar interactuar con los demás. | "¡Nunca lo van a entender!". Atacar cuando te preguntan cómo estás. | "Estoy pasando por un momento difícil y necesito apoyo". "Me ayudaría mucho si...". "Mis sentimientos son válidos". | Tómate un momento para reflexionar y ser honesto contigo mismo sobre lo que sientes. Sé abierto y honesto con la gente que te rodea. |
| La escuela ahora usa una plataforma en línea, y la transición está impactando negativamente en tu aprendizaje y productividad. | "Solo tengo que comprenderlo por mí mismo". Simplemente lidiar con eso y no decir nada. Dejar de hacer la tarea. | "¡Deje de darnos tanta tarea!". "¡Es que no lo entiende!". Interrumpir el aprendizaje de los demás. | "Necesito ayuda con...". "Esta cantidad de tarea es algo abrumadora y necesito un poco de tiempo extra". "Todavía me estoy adaptando a esta nueva modalidad y necesito ayuda". | Habla directamente con tu profesor y dile tus necesidades. Pregúntales a los demás cómo están lidiando con estos cambios para ver qué podría funcionar para ti. |
| Tus seres queridos están mal informados o poco informados sobre el impacto de la COVID-19 y no se sienten seguros. | "No sé si eso es correcto". "Creo que he leído otra cosa". No decir nada. | "¿Ni siquiera ven las noticias?". "¡No puedo creer que piensen eso!". Criticar las elecciones de las personas. | "Esa es una idea errónea común, esta es la información correcta". "Estas son algunas formas de cómo deberíamos protegernos...". | Practica la paciencia y la empatía. Revisen juntos la información correcta. Expresa tus inquietudes sobre cómo actúan, abiertamente y sin juzgar. |

Hablar de tus necesidades durante el distanciamiento social

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>Tus amigos no priorizan el distanciamiento social y quieren juntarse, pero sabes que no es seguro.</p> | <p>"No sé si sea buena idea". "¿Están seguros de esto?". Evitar los mensajes de texto, los mensajes directos y las llamadas.</p> | <p>"¡Qué estúpidos que son!". "Obviamente no voy a salir, ¡dejen de preguntarme!".</p> | <p>"No es una buena idea, tenemos que ayudar a mantenernos a salvo unos a otros y a nuestra comunidad". "Deberíamos quedarnos en casa y hacer planes para cuando esto termine. Mientras tanto, podemos hacer una fiesta de Netflix".</p> | <p>Reitera la gravedad de esta situación y lo importante que es tomarse las cosas en serio. Encuentra actividades virtuales alternativas que puedan hacer en vez de salir.</p> |
|---|--|--|---|---|

Cosas para recordar:

- Toma las decisiones que son correctas para ti y decide comunicarte de forma asertiva.
- Practica la asertividad, como por ejemplo, cómo dirás "no" o expresarás tus necesidades de manera asertiva.
- Comprende las dinámicas de poder y cómo pueden influir en tus interacciones (padre-hijo; profesor-alumno; compañero-compañero).
- Piensa en lo que la otra persona podría pensar o sentir y escucha activamente lo que dice.
- Use frases con "yo" ("yo pienso" y "yo siento") en lugar de frases con "tú" ("tú siempre", "tú nunca").
- La comunicación asertiva puede practicarse en persona y virtualmente (por ejemplo en mensajes de texto, en correos electrónicos o cara a cara).