

CÓMO INICIAR LAS CONVERSACIONES QUE QUIERO TENER

...y no quedarte con el "estoy bien" vacío

1 PREGUNTA DIFERENTE

En vez del típico "¿cómo estas?" intenta...

¿Qué haría tu día más fácil ahora mismo?

¿Qué te hizo sonreír hoy?

Si pudieras cambiar algo de hoy, ¿qué sería?

¿Qué pasó interesante hoy?

¿Qué es lo que más te emociona de esta semana?

¿Qué más desearías poder hacer hoy?

¿Qué cosa que hiciste hoy te cuidó?

¿Cuándo te sentiste apreciado hoy?

¿Qué te gustaría hacer diferente mañana?

RECUERDA

Que tú quieras hablar, no quiere decir que tu hija/o quiera hacerlo o que esté lista/o para ello.

Lo más importante es que sepa que tienes interés genuino... ¡no que le saques la sopa!

HABLA DE CÓMO ESTAS TÚ

Siempre es mejor empezar por uno mismo: ponemos ejemplo y damos confianza.

●
Me acordé de ti con esta película cuando...

●
¿Qué crees que me dijo fulanito?

●
Hoy, me encantó...

●
Mi amigo hoy me contó...

●
Lo mejor de mi desayuno...

●
Estoy pensando que una buena actividad para hacer juntos...

●
Mientras tú estabas en la clase...

●
Hace rato cuando sonó el timbre...

●
En el trabajo...

TEN PACIENCIA

Las conversaciones profundas no pasan diario, la cercanía: sí.

●
Pasen tiempo juntos.

●
Den un paseo juntos.

●
Compartan un hobby: pintar, cocinar, construir...