

## CÓMO USAR ESTAS TARJETAS (HOW TO USE THESE CARDS)

1. Las tarjetas iniciadoras de conversación Connect with Me son útiles para iniciar conversaciones en cualquier lugar y en cualquier momento para relacionarse con los demás. Las preguntas las pueden hacer adultos a jóvenes, jóvenes a adultos, o jóvenes entre sí.
2. Estas tarjetas se crearon para jóvenes que asisten a la escuela media y más grandes, pero se pueden simplificar para personas de menor edad. Algunos temas pueden estar más orientados a jóvenes mayores. Use las tarjetas como lo crea conveniente.
3. Las tarjetas rompehielos inician la conversación de manera relajada. Cada categoría tiene una tarjeta “rompehielos” para empezar con un tema específico.
4. Las tarjetas no se diseñaron para usarlas de una vez o en orden. Saque varias a la vez durante la cena o cuando esté atascado en el tráfico. Si quiere hablar sobre un tema específico, elija esa sección y úsela.



WISCONSIN DEPARTMENT  
of HEALTH SERVICES

P-03507S (09/2023)

Distribuido por Wisconsin Department of Health Services  
(Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin) con permiso de  
Missouri Department of Health and Senior Services (Departamento  
de Servicios de Salud y para Personas Mayores de Missouri).

Continúe leyendo detrás...



Connect With Me

## CÓMO USAR ESTAS TARJETAS

5. Cuando use estas tarjetas para relacionarse, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.
6. Los jóvenes pueden tener opiniones o ideas diferentes a las tuyas. Desafíese a ser abierto cuando tenga estos debates con personas jóvenes.
7. Ningún set de tarjetas podría cubrir todo lo que necesita debatir sobre los “temas difíciles”, pero en este tema hay algunas preguntas para iniciar ciertas conversaciones difíciles.
8. Para pedir más tarjetas y obtener más información, visite el sitio web de Salud Adolescente del Wisconsin Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin): <https://dhs.wisconsin.gov/mch/adolescent-health.htm>.
9. Puede descargar la versión en español de este sitio web. Para obtener tarjetas en español, visite el sitio a continuación.



Connect With Me

## CATEGORÍAS DE DEBATE

-  Rompehielos
-  Creación de vínculos
-  Hora de actuar
-  Tecnología
-  Relaciones
-  Desarrollo
-  Imagen corporal
-  Salud mental
-  Sustancias
-  Crecimiento
-  Temas difíciles



Connect With Me

Comuníquese con nosotros en:

<https://dhs.wisconsin.gov/mch/adolescent-health.htm>

y

#ConnectWithMe



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Preferirías ser el peor jugador  
del mejor equipo o el mejor  
jugador del peor equipo?  
¿Por qué?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

Si pudieras describirte como un tipo de helado, ¿cuál sería?  
¿Por qué?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué cosa interesante  
sucedió hoy?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

\_\_\_\_\_ ha estado en las  
noticias últimamente. ¿Qué  
te has enterado sobre esto?



Connect With Me



# *¡Comienza a hablar!*

Si pudieras tener cualquier superpoder, ¿cuál tendrías?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué harías con ese  
superpoder?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Qué tipo de actividades haces después de la escuela (como deportes, voluntariado, pasatiempo, trabajo o clubes)?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué otras actividades te  
gustaría hacer? ¿Qué te está  
impidiendo hacerlas?



Connect With Me

# *Rompehielos*

¿Qué manías tienes?



Connect With Me

# *Rompehielos*

Si ganaras un millón de dólares, ¿en qué gastarías el dinero?



Connect With Me

# Rompehielos

¿Cuál es el animal que mejor te representa? ¿Por qué elegiste ese animal?



Connect With Me

## *Rompehielos*

Si pudieras estar en un programa de telerrealidad o de juegos, ¿cuál sería y por qué?



Connect With Me



## *Rompehielos*

¿Preferirías estar solo en una isla o estar con alguien que no para de hablar?



Connect With Me

## *Rompehielos*

¿Cómo encuentras un interés en común con una persona que recién conoces?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué te encanta de la escuela?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué cambiarías?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuál es tu tradición favorita?  
¿Qué es lo que más te gusta  
de ella?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué tradiciones te gustaría  
transmitir a los demás?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo es un buen ejemplo a seguir? ¿Es \_\_\_\_\_ un buen ejemplo a seguir?

(Incluye figuras conocidas, miembros de la comunidad local, etc. No incluyas a familiares).



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué diferencias habría entre un ejemplo a seguir para jóvenes y uno para adultos?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

Quando necesitas hablar  
sobre un tema importante,  
¿con quién hablas?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo eliges con quién hablar  
sobre ciertos temas?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuál fue la mejor parte de tu día? ¿Por qué?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cuál fue la peor parte de tu día?  
¿Por qué?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo intentan los maestros animarte a ti y a los demás estudiantes y mostrar interés por ustedes?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué preferirías que hicieran para  
mostrar que animan a los estudiantes  
y se interesan por ellos?



Connect With Me

## *Rompehielos*

Si pudieras tener la atención  
de todo el mundo por un  
minuto, ¿qué harías o dirías?  
¿Por qué?



Connect With Me

# Rompehielos

Si pudieras solucionar  
un problema del mundo,  
¿cuál sería?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

¿Qué te gusta del lugar donde  
vives? ¿Qué no te gusta?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué podrías hacer para mejorarlo? ¿Qué podrían hacer otros para mejorarlo?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué acontecimientos te  
incomodan?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué hacen las personas  
cuando suceden estas cosas?  
¿Qué podrías hacer?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo es el acoso escolar en la escuela? ¿Y en tu comunidad?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Por qué es difícil intervenir cuando las personas ejercen acoso?  
¿Qué lo haría menos difícil?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuáles son algunos signos de que alguien puede estar sufriendo abuso?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué podrías decir si te enteraras de que un amigo está atravesando una situación de abuso?



Connect With Me



***¡Comienza a hablar!***

¿Qué significa para ti la  
palabra respeto?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo se muestran respeto  
las personas entre sí?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué significa perder el  
respeto por alguien?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

Si alguna vez perdiste el respeto por alguien, ¿cómo repercutió en su relación?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Suceden cosas durante la jornada escolar que te hacen sentir inseguro? ¿Cuáles?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿De qué maneras los  
estudiantes se sienten más  
seguros en la escuela durante  
la jornada escolar?



Connect With Me

## *Rompehielos*

¿Preferirías tener un teléfono,  
pero no tener a nadie con quien  
socializar o pasar el día con  
amigos, pero sin un teléfono?



Connect With Me

## *Rompehielos*

¿Cuál es tu sitio web,  
plataforma de redes sociales  
o forma de conectarte  
favorito? ¿Por qué?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

¿De qué manera las  
personas actúan diferente  
en línea y en persona?  
¿Qué marca la diferencia?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo te gustaría que las  
personas se trataran en línea?  
¿Cómo sería eso?



Connect With Me

# ***¡Comienza a hablar!***

He escuchado el término  
“acoso cibernético”.  
¿Qué significa?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué tienen en común el acoso cibernético y el acoso en persona? ¿En qué se diferencian?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Tus amigos se comparten las contraseñas (de teléfonos, correos electrónicos, redes sociales)? ¿Te parece que ésta BIEN hacer esto?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Y si las comparten con familiares? ¿Y con su pareja?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo decides con quién  
compartir tus contraseñas?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué harías si alguien te pidiera tu contraseña, pero no la quisieras compartir?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuáles son las reglas no escritas sobre los mensajes de texto?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo te sientes cuando alguien te envía muchos mensajes de texto?  
¿Y cuando no te responde?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuáles son las ventajas de usar la tecnología para comunicarse? ¿Cuáles son los riesgos de usar la tecnología para comunicarse?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo puede una persona  
mantenerse segura?



Connect With Me

# *Rompehielos*

Si pudieras viajar a algún lugar,  
¿a dónde irías y con quién?



Connect With Me

# *Rompehielos*

Describe las relaciones  
que tienes.



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuál es la diferencia entre “alguien conocido, pero no cercano” y “alguien que es tu amigo”?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué medidas tomarías para hacerte amigo de alguien?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

¿Qué cualidades son particularmente difíciles de encontrar en un amigo?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Eres un buen amigo según las  
cualidades que mencionaste?

¿Qué puedes hacer para  
incluso mejorar como amigo?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Alguna vez te ofendiste con un amigo? ¿Por qué te ofendiste?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Alguna vez ofendiste a un amigo?  
Si fue así, ¿cómo te sentiste?  
¿Qué hiciste para remediarlo?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuál es la diferencia entre  
las relaciones en la vida real  
y en los medios?  
(p. ej., libros, películas, televisión, etc.)



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cuál es la diferencia entre  
las rupturas en la vida real  
y en los medios?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

Describe lo que es una  
relación sana y feliz para ti.  
¿Cómo se tratarían  
mutuamente?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué cosas no soportas  
en una relación?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

¿Para ti es importante estar en una relación? ¿Lo es para tus amigos? ¿Por qué?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué es lo divertido de salir  
con alguien? ¿Y lo no tan  
divertido?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo responde tu  
pareja cuando le dices  
que no o pones límites?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

En todas las relaciones  
hay conflictos. ¿Cómo  
sobrellevan los conflictos  
en esta relación?



Connect With Me

## *Rompehielos*

Si pudieses estar en el lugar de otra persona, ¿de quién sería? ¿Por qué?



Connect With Me

# Rompehielos

¿Cómo sería el mundo si todos fuésemos iguales?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

Piensa en tu vida durante la escuela primaria. ¿Qué extrañas de esa época? ¿Qué no extrañas?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

Piensa en tu vida como  
adolescente. ¿Qué te gusta  
o qué te parece emocionante?  
¿Qué no te gusta o te genera  
nerviosismo?



Connect With Me



***¡Comienza a hablar!***

¿Qué es la pubertad para ti?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué cambios produce en  
el cuerpo de la mujer y en  
el del hombre?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué cambios físicos has experimentado?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué cambio fue el más difícil para ti? ¿A dónde acudiste o podrías acudir para recibir consejos?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué cambios emocionales  
has experimentado?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué cambio fue el más difícil para ti? ¿A dónde acudiste o podrías acudir para recibir consejos?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

Los cambios corporales empiezan en momentos diferentes. ¿Qué sentirías si fueses la primera o última persona que atraviesa estos cambios?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Tus amigos están atravesando los mismos cambios corporales?  
¿Cómo puedes compararlos?



Connect With Me



# Rompehielos

Si tuvieses una canción  
que te caracterizara,  
¿cuál sería? ¿Por qué?



Connect With Me

# *Rompehielos*

Enumera tres cosas que  
te gusten de ti.



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo crees que luce un  
cuerpo sano?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué tiene de sano tu cuerpo?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo te hace sentir con tu cuerpo lo que ves en los medios/las publicidades?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Es realista comparar los  
cuerpos de los medios con los de  
las personas que ves a diario?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuáles son tus mejores  
cualidades según tus amigos  
(físicas u otras)?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Estás de acuerdo con tus amigos? ¿Agregarías o quitarías alguna cualidad de esa lista?



Connect With Me



***¡Comienza a hablar!***

¿Qué significa para ti  
tu “imagen corporal”?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué puede afectar de manera positiva y negativa la imagen corporal de una persona?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo sería el mundo si todos luciéramos iguales?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo afectan las diferencias  
al mundo?



Connect With Me

# *Rompehielos*

Describe tu día perfecto.



Connect With Me

## ***Rompehielos***

Si tuvieses que describir tu día con emojis, ¿cómo sería?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué significa para ti ser feliz?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Es realista ser feliz todo el tiempo?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cuándo te has sentido estresado? ¿Qué te hace sentir estresado?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo afrontas el estrés?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Qué has escuchado decir a los demás que ha herido los sentimientos de una persona?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo te sentiste o qué hiciste  
cuando escuchaste eso?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

Describe la última vez que sentiste enojo. ¿Cómo afrontaste esa situación?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué hiciste para  
calmarte al sentir enojo?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

A veces, es difícil controlar las emociones. Si tú o un amigo necesitan ayuda, ¿a quién pueden acudir?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo podrías motivar  
a alguien a que busque  
ayuda?



Connect With Me



## Rompehielos

¿Preferirías ir a una fiesta con muchas personas que apenas conoces o pasar tiempo en casa con algunos amigos íntimos?



Connect With Me

## *Rompehielos*

¿Cuál es tu canción publicitaria favorita? ¿Te animas a cantarla?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Qué escuchas sobre el consumo de sustancias?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Esos mensajes marcan  
una diferencia?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo definirías las sustancias? Da una lista con ejemplos.



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué sustancia conoces  
que circula en tu escuela/  
comunidad?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Qué ejemplos de drogas  
y alcohol circulan en los  
medios?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo afectan estos  
ejemplos las decisiones  
que toman tú y tus amigos?



Connect With Me



***¡Comienza a hablar!***

¿Qué efectos por consumo de sustancias has visto?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo te sientes al respecto?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Por qué crees que  
algunos jóvenes consumen  
sustancias?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cuáles son las posibles consecuencias/ventajas?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Por qué crees que algunos jóvenes eligen no consumir sustancias?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cuáles son las posibles consecuencias/ventajas?



Connect With Me

# *Rompehielos*

¿Qué privilegios de adulto ansías?



Connect With Me

# Rompehielos

¿Qué responsabilidades  
de adulto no ansías?



Connect With Me



***¡Comienza a hablar!***

¿Qué cambios  
importantes estás  
atravesando en tu vida?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo te hacen  
sentir estos cambios?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo te preparas para  
\_\_\_\_\_ (un cambio/una  
transición que se avecina)?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué te falta aprender para sentirte listo? ¿Dónde puedes encontrar ayuda?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Qué es lo que más  
ansías de los próximos años?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué dificultades crees que  
afrontarás? ¿Cómo te preparas  
para superarlas?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

A veces, el cambio causa estrés.  
¿Conoces a alguien que haya  
atravesado un cambio importante  
en su vida? ¿Cómo lo sobrellevó?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué hubieses hecho  
en esa situación?



Connect With Me



***¡Comienza a hablar!***

¿Qué quieres para tu futuro?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué debes hacer para conseguirlo?



Connect With Me

## Antes de partir

A continuación, proponemos algunas conversaciones para tener con los jóvenes antes de que se independicen (educación, mudanza, trabajo, ejército, etc.).

“¿Sabes hacer esto?”

- administrar dinero (impuestos, tarjetas de crédito/débito, presupuestos, banca en línea, solicitud de préstamos);
- programar citas relacionadas con la salud;
- lavar la ropa;
- hacer comidas saludables;
- usar el transporte público y hacer el mantenimiento a un vehículo;
- buscar trabajo;
- tener una buena higiene;
- dar una entrevista y respetar un código de vestimenta;
- despertarte y llegar a tiempo (ser puntual);
- tener modales o ser respetuoso con las personas;
- comunicarte de manera eficaz con los demás.



Connect With Me



Connect With Me

## ***Rompehielos***

¿De qué experiencias  
has aprendido?



Connect With Me

## Rompehielos

¿De qué temas que normalmente no hablarías con un adulto hablas con tus amigos? ¿Quién crees que sabe más de esos temas?



Connect With Me

***¡Comienza a hablar!***

¿Cómo sería la  
familia perfecta?  
¿Por qué?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué diferencias quieres  
que haya entre tu familia  
actual y tu futura familia?  
¿Y qué similitudes?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

En todos lados encontramos  
mensajes sobre el sexo.

¿De dónde sacas  
información sobre el sexo?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué mensajes crees?  
¿Cuáles has cuestionado?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿Por qué algunas personas le dicen “no” al sexo? ¿Por qué algunas personas le dicen “sí” al sexo?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué debe hacer uno  
antes de tener sexo?



Connect With Me

## Considera esto...

*Un trauma puede definirse como “una experiencia profundamente angustiante o perturbadora”. Cada experiencia es distinta, por lo que una persona puede creer que un suceso es traumático y otra persona, que no lo es.*



Connect With Me

## Considera esto...

*Algunos tipos de sucesos traumáticos de los que quizás se deba hablar son divorcio, rupturas, acoso, intentos de suicidio o la muerte de una persona, violencia familiar o entre parejas, desastres naturales, abuso sexual, etc.*



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

¿De qué sucesos traumáticos escuchaste hablar?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

Cada persona reacciona distinto  
ante los sucesos traumáticos.  
¿Qué reacciones has visto de  
otras personas?



Connect With Me



## ***¡Comienza a hablar!***

¿Qué sucesos traumáticos han vivido tus amigos o familiares? ¿Cómo los sobrellevaron?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Cómo puedes ayudar a quien  
atravesó un suceso traumático?



Connect With Me

## ***¡Comienza a hablar!***

Todos pasamos por experiencias traumáticas en algún momento de nuestras vidas. ¿Con quién puedes hablar sobre un suceso traumático?



Connect With Me

***¡Sigue así!***

¿Qué podría dificultar la sanación  
de un suceso traumático?  
¿Qué podría facilitarla?



Connect With Me