

# *Cómo hablarle a los niños sobre las*



- **No hay límite de edad:** Los niños de cualquier edad pueden participar en conversaciones sobre las elecciones. Considera su madurez emocional al decidir cuánto exponerlos y comienza preguntándoles qué saben o han escuchado sobre las elecciones.
- **Estar atento:** Es importante saber a qué está expuesto tu hijo durante las elecciones, ya que puede encontrarse con desacuerdos, debates y hostilidad. Si muestra signos de estrés, limita su exposición y explícale por qué las personas pueden alterarse durante las elecciones.
- **Anímalos:** Fomenta que tus hijos expresen sus sentimientos para que puedas ofrecerles apoyo. Enséñales a tener diálogos respetuosos y honestos también.
- **Enséñales:** Ayuda a tus hijos a formar sus propias opiniones haciendo preguntas abiertas como "¿Por qué piensas eso?" Este enfoque les ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y te permite entender mejor sus pensamientos y sentimientos.
- **Da el ejemplo:** Reconoce tus propias ansiedades y sesgos sobre la política. Aunque está bien compartir tus creencias con tus hijos, enfócate en modelar el autocuidado, establecer límites y practicar habilidades de comunicación y escucha saludables en tus discusiones.