

24 julio 2023



¡Know! Como apoyar la formación positiva de la identidad

Reconozca que es importante para ellos

Conserve una mentalidad abierta

Permanezca receptivo a las opiniones de su joven que sea diferentes de las suyas. Intente mostrarle curiosidad por las opiniones diferentes que tengan diciéndoles: "Cuéntame más sobre esto" o "¿Qué más te gustaría compartir?"¹

Escúchelos

Si su joven comparte una parte de su identidad que le sorprende, intente reaccionar con calma y preste atención. Si siente emociones negativas fuertes, intente aplazar la conversación hasta que se sienta más tranquilo.¹

Evite crear presión para tenerlo todo resuelto

Intente no hacer demasiado hincapié en ningún aspecto de la identidad de su joven. Anímelos a explorar su identidad y recuérdelos otras identidades y papeles importantes como hijo, hermano, estudiante, miembro de la comunidad, etc.²

El desarrollo de la identidad es un aspecto clave de la adolescencia. Los jóvenes son particularmente conscientes de su identidad personal y de los cambios en su identidad. Las dimensiones de la identidad incluyen raza, género, familia, etnicidad, cultura, orientación sexual y fe. En el proceso de desarrollo de su identidad, los jóvenes pueden comenzar a cuestionar los valores, establecer metas personales y experimentar con diversas formas de autoexpresión. En algunos casos, estas acciones desafiarán las normas sociales o de género.¹

Como adulto a cargo de estos jóvenes, usted Puede que le cueste entender o identificarse con la evolución de la identidad de sus jóvenes. Sin embargo, desarrollar una visión positiva de su propia identidad social es importante para fomentar la autoestima, los sentimientos de pertenencia y el apoyo social de los jóvenes, todo lo cual puede ayudar a proteger a los adolescentes de una salud mental deficiente y de otros riesgos, como el consumo de sustancias y la violencia. Una de las mejores formas de apoyar el desarrollo positivo de la identidad de los jóvenes es entablar conversaciones continuas sobre la identidad y proporcionarles apoyo mientras exploran su propia identidad.^{1,2,3} Obtenga más información sobre cómo apoyar el desarrollo positivo de la identidad en nuestros jóvenes con los siguientes consejos.

Inicie la conversación

Use acontecimientos actuales como tema de conversación

Julio es tanto el Mes de Concientización sobre la [Salud Mental de las Minorías](#) como el [Mes del Orgullo por Discapacidad](#). Podría aprovechar esta oportunidad para informarse acerca de estas dos fechas e iniciar una conversación sobre la desigualdad racial, el capacitismo y la ecuanimidad en su comunidad.¹

Comparta sus historias

Hablar abiertamente de nuestra identidad propia puede ser difícil, y, por supuesto, las experiencias de cada persona son diferentes. Ayude a sus jóvenes a sentirse más cómodos hablando de su identidad compartiendo historias sobre su familia, sus experiencias, su historia, los retos a los que se enfrentaron y las dificultades que superaron. Luego, pregúnteles sobre sus experiencias que ellos han tenido con la expresión de la identidad.^{1,2}

Vean películas o programas juntos que exploren diferentes identidades

Muchos programas de televisión, películas y libros tratan aspectos de la identidad, como la raza, la religión, el sexo y la identidad sexual. Elija un programa con su hijo y hablen de lo que les ha parecido a los dos.¹

Haga preguntas abiertas

Pruebe usar cualquier tema para iniciar la conversación. Algunos ejemplos son:

- Piensa en alguien diferente a ti (raza, religión, género, etc.). ¿Qué te gusta de esa persona? ¿Qué cosas tienen en común?
- ¿Tienes amigos de diferente raza o religión? ¿Crees que eso afecta eso a tu amistad?
- ¿Qué quieres hacer para que el mundo sea un lugar mejor?
- ¿Qué crees que afecta más a la forma en que te ves a ti mismo? ¿Y cómo te ven los demás?
- ¿Quién es tu ídolo? ¿Qué lo hace un buen ejemplo para ti?

Modele un comportamiento respetuoso

Pregúnteles sobre sus límites personales

Pregúnteles a sus jóvenes qué les gustaría que usted y otros adultos hicieran con respecto a su identidad. Esto puede incluir abstenerse de ciertos comentarios, permitir ciertas formas de autoexpresión o respetar los pronombres.¹

Establezca normas y consecuencias adecuadas

Infórmele a su joven de lo que espera de él en cuanto al uso de jerga o términos ofensivos, y asegúrese de seguir sus propias normas. Evite utilizar consecuencias relacionadas con la identidad, como impedir que su hijo lleve cierta ropa o se peine de determinada manera.¹

Demuestre comportamiento respetuoso

Establezca lazos con personas diferentes a usted y anime a sus jóvenes a hacerlo. Participe o asista a varios eventos de la comunidad puede ser una gran manera de empezar a forjar conexiones y modelar un comportamiento respetuoso hacia los demás.^{1,3}

Denuncie la persecución y el acoso

Los jóvenes pueden ser víctimas de intimidaciones o acosos relacionados con su identidad. Dependiendo del ambiente, algunos grupos que son vistos como "diferentes", como los jóvenes con discapacidades, los jóvenes de minorías raciales y étnicas, y los jóvenes LGBTQ+, pueden estar en mayor riesgo de acoso relacionado con la identidad. Si usted o sus jóvenes son víctimas de acoso, denuncie el acoso y anime a sus jóvenes a hacerlo. Puede encontrar recursos sobre la creación de un entorno de apoyo y la prevención del acoso en <https://espanol.stopbullying.gov/> ^{3,4}

Dé las gracias

Si su joven le habla abiertamente de su identidad, agradézcale que confíe en usted lo suficiente como para compartir su identidad con usted y reconozca su valentía.¹

Modele un comportamiento respetuoso

Pregúnteles sobre sus límites personales Pregúnteles a sus jóvenes qué les gustaría que usted y otros adultos hicieran con respecto a su identidad. Esto puede incluir abstenerse de ciertos comentarios, permitir ciertas formas de autoexpresión o respetar los pronombres.¹

Establezca normas y consecuencias adecuadas

Infórmele a su joven de lo que espera de él en cuanto al uso de jerga o términos ofensivos, y asegúrese de seguir sus propias normas. Evite utilizar consecuencias relacionadas con la identidad, como impedir que su hijo lleve cierta ropa o se peine de determinada manera. ¹

Recursos

[Raza, etnia, origen nacional y religión | StopBullying.gov](#)

[Jóvenes LGBTQI+ | StopBullying.gov](#)

[Juventud conectada con militares y acoso escolar \(stopbullying.gov\)](#)

[Bullying y jóvenes con discapacidades y necesidades especiales de salud | StopBullying.gov](#)

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculados al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.



know[®]
Consejos Preventivos Para Todos

**Prevention
Action Alliance**
Lifetime Prevention | Lifetime Wellness