



12 THINGS EVERY CHILD STRUGGLES WITH

and how to support them in Spanish

TALKING ABOUT DEATH

Está bien sentirse triste.

Yo también lo extraño.

Siempre lo vamos a llevar en el corazón.

Podemos hablar de él cuando tú quieras.

Su cuerpo ya no funciona.

No fue tu culpa.

Es normal tener muchas preguntas.

Hay personas que nos pueden ayudar a sentirnos mejor.

¿Quieres contarme lo que sientes?

Aquí estoy contigo. No estás solo/a.

SERIOUS ILLNESS OR HOSPITALIZATION

Está enfermo, y los doctores están ayudándolo.

No es contagioso.

Podemos mandarle un dibujo o una carta.

No sabemos si se va a curar, pero está rodeado de amor.

¿Te sientes preocupado/a?

Es normal sentir muchas emociones.

No necesitas entender todo ahora mismo.

¿Quieres hacerle una pregunta?

Siempre puedes contarme si algo te da miedo.

Estamos juntos en esto.



DIVORCE OR SEPARATION

Mamá y papá ya no viven juntos.

Tú no hiciste nada mal.

Siempre vas a ser amado/a por los dos.

Puedes amar a los dos sin problema.

Está bien sentirse triste, confundido o enojado.

¿Quieres saber por qué pasó?

Nuestros sentimientos pueden cambiar, pero nuestro amor por ti no cambia nunca.

Vamos a seguir siendo una familia, solo que diferente.

Puedes hablar conmigo cuando lo necesites.

Nada cambia lo importante que eres.

WHEN THEY WITNESS INJUSTICE

Eso no estuvo bien.

A veces las personas son tratadas injustamente.

Todos merecen respeto.

Tú puedes ser parte del cambio.

Gracias por decirme lo que viste.

¿Cómo crees que se sintió esa persona?

Eres valiente por hablar de estas cosas.

Vamos a pensar en cómo ayudar.

¿Qué harías tú en esa situación?

En nuestra familia tratamos a todos con dignidad.



SAYING NO TO ADULTS RESPECTFULLY

Tienes derecho a poner límites, incluso con adultos.

No tienes que abrazar o besar a nadie si no quieres.

Podemos practicar juntos cómo decir que no sin sentir culpa.

Tu cuerpo es tuyo, y tú decides.

Puedes decir: 'Gracias, pero no quiero'.

Ser amable no significa decir sí a todo.

Yo siempre voy a apoyarte si algo te incomoda.

Tu incomodidad es una señal, y la vamos a escuchar.

RESPONDING TO "WHY DO YOU SPEAK SPANISH?"

Porque es el idioma que hablamos en mi casa.

Porque así me conecto con mi familia.

Porque es parte de quién soy.

Porque hablar más de un idioma es un súperpoder.

Porque en mi casa se valora el español.

Porque quiero poder hablar con mis abuelos.

Porque me gusta.

Porque puedo.

No tengo que explicarlo, pero es importante para mí.



DEATH OF A PET

Está bien sentir tristeza cuando perdemos a alguien que amamos.

Tu mascota sabía cuánto la querías.

Podemos recordarla juntos siempre que queramos.

A veces los cuerpos dejan de funcionar, pero el amor no se va.

Puedes llorar, yo también la extraño.

Tu mascota fue parte de nuestra familia.

¿Quieres dibujar un recuerdo bonito que tengas de ella?

Aunque ya no esté, siempre estará en nuestro corazón.

No hay una forma correcta de sentir esto, lo que sientes está bien.

Gracias por haberle dado tanto amor.



GETTING LOST OR SEPARATED

Recuerda: quédate quieto si no me ves, yo voy a buscarte.

Puedes decir tu nombre completo y decir que estás perdido.

No te asustes, tenemos un plan y sabrás qué hacer.

Confía en que te voy a encontrar.

No te vayas con nadie que no conozcas, aunque diga que me conoce.

Puedes gritar '¡Ayuda!' si alguien intenta llevarte.

Siempre te voy a enseñar cómo cuidarte.

Podemos practicar qué hacer si eso pasa.

Lo más importante es que te mantengas seguro y visible.



LIVING APART FROM EXTENDED FAMILY

Podemos llamarlos o mandarles un mensaje cuando los extrañes.

Tus abuelitos te aman, aunque no los veamos todos los días.

A veces las familias viven en lugares diferentes.

¿Quieres ver fotos o videos de ellos juntos?

Tu familia te acompaña en cada paso, aunque no estén aquí.

Sentir que los extrañas es normal, y yo también los extraño.

Están lejos físicamente, pero muy cerca de nuestro corazón.

Vamos a hacerles un dibujo.



NATURAL DISASTERS OR SCARY EVENTS

Sí, eso pasó en otro lugar del mundo.

Muchas personas están ayudando.

Nosotros estamos a salvo.

¿Quieres que te explique lo que viste?

A veces hay [desastre natural], pero hay planes para cuidarnos.

Los adultos están trabajando para proteger a todos.

Está bien sentir miedo.

Vamos a hacer algo que nos haga sentir mejor.

¿Qué preguntas tienes sobre eso?

Siempre puedes contarme si algo te preocupa.



SIBLING RIVALRY AND FIGHTS

Entiendo que estés enojado/a, pero no está bien lastimar.

En esta familia, resolvemos los problemas hablando.

Puedo ayudarte a decir lo que sientes sin gritar.

Quiero entender lo que pasó. Hablemos uno por uno.

¿Qué puedes hacer diferente la próxima vez?

Tu hermano/a está aprendiendo, igual que tú.

Pedir perdón es importante.

Los dos tienen derecho a sentirse escuchados.

Estoy aquí para ayudar, no para tomar partido.



NIGHTMARES

Estoy aquí, todo está bien ahora.

A veces nuestra mente inventa cosas cuando dormimos.

Los sueños no pueden hacernos daño.

Puedes contarme lo que soñaste si quieres.

Respira conmigo, estás a salvo.

Vamos a pensar en algo bonito antes de dormir.

A veces soñamos cosas raras cuando estamos preocupados.

Tu cama es un lugar seguro y yo estoy cerca.

No estás solo, siempre puedes venir a buscarme.

¿Quieres que dejemos una luz encendida?



BEFORE YOU GO

It's not about having all the answers...it's about being there, even in the hard moments. These phrases aren't scripts, they're ways to hold space for our kids in the language that shaped us. Because when we talk about big feelings and tough topics in Spanish, we're not just helping them process; we're showing them that our language can carry even the heaviest things.

FOLLOW @PLAY_PATOPATO

for community, free bilingual tools, and support every step of the way.

