

Informe a los PADRES

cómo hablar sobre la salud mental con los hijos

Las familias cumplen un rol muy importante en el apoyo a los hijos cuando se trata de su salud mental y emocional en casa y en la escuela. Conozca las señales que indican que su hijo podría tener dificultades y las estrategias para hablar sobre la salud mental con su hijo.

Señales a detectar

Estas son señales de advertencia que sugieren que su hijo podría necesitar ayuda:

- sentirse muy triste o retraído;
- hacerse daño a sí mismos o planear hacerlo;
- involucrarse en peleas;
- no comer, vomitar o usar laxantes para perder peso;
- tener preocupaciones o miedos intensos que limitan las actividades diarias;
- tener dificultades para controlar el comportamiento;
- consumir drogas o alcohol;
- tener cambios de humor drásticos; o
- disminuir el desempeño académico.

Iniciemos una conversación

Intente empezar con estas preguntas y escuchar activamente las respuestas de su hijo:

- ¿Puedes contarme más sobre lo que está sucediendo? ¿Cómo te sientes?
- ¿Has tenido sentimientos como este anteriormente?
- A veces es necesario hablar con un adulto sobre lo que sientes. Cuenta conmigo, te escucho. ¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor?
- ¿Tienes ganas de hablar con otra persona sobre tu problema?

Cuando hable sobre problemas de salud mental con su hijo:



- Comuníquese de forma directa.
- Hable a un nivel que sea adecuado para la edad y el nivel de desarrollo del niño o adolescente.
- Hablen del tema cuando su hijo se sienta seguro y cómodo.
- Esté atento a sus reacciones durante la conversación y vaya más lento o vuelva hacia atrás si su hijo se ve confundido o parece molesto.
- Escuche abiertamente y deje que su hijo hable de sus sentimientos y preocupaciones.

Conexión escolar

Cuando las familias participan en las actividades e iniciativas escolares de sus hijos, los niños obtienen mejores calificaciones, eligen comportamientos más saludables y tienen mejores habilidades sociales.

Le presentamos tres formas de apoyar a su hijo con relación a su salud mental y bienestar emocional en la escuela y en casa:

1. Involúcrese en las decisiones relativas a su salud en la escuela.
2. Comuníquese con la escuela para informar de qué manera pueden ayudar a su hijo.
3. Pruebe estrategias en casa, como preguntar a su hijo sobre sus sentimientos, centrarse en sus fortalezas y demostrar habilidades positivas para afrontar el estrés, como salir a caminar.