

# Hablando con nuestros hijos sobre salud mental

Hablar sobre nuestros sentimientos es importante para mantener la salud mental. ¡Lo mismo es cierto para nuestros hijos! Animarlos a compartir y ayudarlos a procesar las emociones los hace sentir seguros, apoyados y cuidados. Pero hablar de cómo nos sentimos a veces no es fácil.



## Consejos para padres

- Hable con su hijo(a) cuando vea cambios en su estado de ánimo o comportamiento. Recuerde que a veces los niños presentan mal comportamiento cuando tienen dificultades en procesar sus pensamientos y emociones.
- ¡Los niños aprenden sobre la comunicación de nosotros! Comparta sus emociones a diario para ayudarles a comprender que los sentimientos positivos y negativos son normales.
- Felicítelos por compartir sus emociones y preocupaciones con usted. Diga algo como **“Muchas gracias por compartir eso conmigo”** o **“Me gusta que podamos hablar así. Estoy orgulloso de ti”**. Esto les ayuda a aprender que compartiendo sus sentimientos es algo bueno.
- Escuche atentamente a su hijo(a) y permítale terminar sus pensamientos. Valide sus sentimientos y explíqueles que es normal sentir lo que están sintiendo. Sugiera algunas soluciones sobre cómo podrían manejar situaciones estresantes o abrumadoras.

## Ejemplos para iniciar una conversación

- “Pareces un poco preocupado. Deberíamos hablar.”
- “Hoy he estado pensando mucho en mis sentimientos. Sería bueno para los dos compartir cómo nos sentimos.”
- “A veces, es útil decir en voz alta cómo se siente. Estoy aquí para escuchar. Vamos a hablar.”
- “Compartamos algunas rosas y espinas. Una rosa es algo bueno que pasó hoy, y una espina es algo duro que pasó hoy.”
- “Me encanta escuchar tus historias. ¡Es muy interesante! ¿Qué hay de nuevo?”



Nuestras mentes merecen la misma atención que nuestros cuerpos, cuando se trata de nuestra salud.

Para obtener consejos cada semana, síganos en **@PromiseToTalk**



Para obtener información sobre la salud mental y para encontrar servicios de bajo costo en el Condado de Orange, visítenos en **PromiseToTalk.org**