

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?”

**promise
to talk**
✦ Providence

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**

Promise to Talk es una activación local del Movimiento de Salud Mental de California: Cada Mente Importa.