

# Talking to our Kids about Mental Health

Talking about our feelings is an important part of our mental health. The same is true for our kids! Allowing them to share and helping them process emotions makes them feel safe, supported, and cared for.



## Tips for Parents

- Check-in when you see changes in your child's mood or behavior. Sometimes children will act out when they are having trouble understanding their thoughts and emotions.
- Kids learn about communication from us! Make sharing your emotions a regular part of your day to help them learn that positive and negative feelings are totally normal.
- Praise them for sharing their emotions and concerns with you. Say something like **"Thank you so much for sharing that with me"** or **"I like that we can have these kinds of talks. I am proud of you."** This helps them learn that sharing is a good thing.
- Listen openly and allow them to finish their thoughts. Validate their emotions and explain that it is okay to feel what they are feeling. Gently offer solutions on how to work through stressful or scary situations.

## Conversation Starters

- "You seem to have a lot on your mind. I understand how that feels. Let's talk."
- "I've been thinking a lot about my feelings lately, and I thought it might be nice for us to share how we're feeling with each other."
- "Sometimes, it helps to say out loud how you are feeling. I'm here to listen."
- "Let's share some roses and thorns. A rose is a good thing that happened today, and a thorn is something not so great that happened today."
- "I sure do love hearing about your life. It's so interesting! What's new with you?"



We believe that when it comes to health, our minds deserve the same attention as our bodies.

For weekly tips follow [@PromiseToTalk](#)



For mental health information and to find low-cost services in Orange County: [PromiseToTalk.org](#)

# 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](https://www.instagram.com/PromiseToTalk)



Para obtener información sobre la salud mental y para encontrar servicios de bajo costo en el Condado de Orange, visítenos en [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org)