



## CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A HABLAR SOBRE SU SALUD MENTAL

**Hablar con los niños acerca de su salud mental no tiene por qué ser complicado. Si usted nota que un niño o adolescente parece estar decaído, molesto, enojado o retraído, dígame que está preocupado y que está disponible para cuando necesite hablar. Estas son algunas sugerencias para ayudar a iniciar la conversación:**

- “Te he notado muy decaído últimamente. Estoy aquí si quieres hablar”.
- “¿Estás bien? Parece que has tenido una semana difícil”.
- “Estoy aquí si me necesitas. Te quiero mucho”.
- “Hablemos cuando tengas un poco de tiempo...”.

Es posible que los niños tarden un poco en abrirse y que no sepan cómo hablar de lo que sienten. Si un niño no está preparado para hablar en ese momento, sea paciente y persistente. Acérquese con regularidad a preguntarle cómo está y hágale saber que usted estará ahí para hablar cuando esté preparado.

**Estos pasos pueden ayudar a que los niños se sientan escuchados y apoyados cuando estén preparados para hablar:**

- Préstelos toda su atención. Escuche con paciencia y no interrumpa.
- Permita que el niño dirija la conversación, y haga preguntas abiertas y sin prejuicios. Por ejemplo: “¿Cómo te sentiste cuando pasó eso?”, o “¿qué pensaste sobre eso?”.

- No minimice ni desestime los problemas del niño, por muy insignificantes que parezcan. En lugar de eso, procure validar sus sentimientos y ofrezca su apoyo. Por ejemplo, en lugar de decir, “estoy seguro de que las cosas se arreglarán”, intente: “Eso es muy frustrante. Entiendo por qué te sientes molesto”.
- Resista la tentación de resolver el problema de inmediato: a menudo, los niños solamente necesitan hablar. Pregúntele qué espera de la conversación: “Te puedo ofrecer un consejo o simplemente estar aquí para escucharte, lo que sea que tú necesites”.
- Cuando termine la conversación, dígame que usted se siente orgulloso de él por haber hablado y que siempre estará ahí para conversar (o simplemente escuchar) cada vez que necesite apoyo: “Lamento que estés pasando por esto, pero me alegro mucho de que me lo hayas contado. Estoy aquí siempre que necesites hablar”.
- En algunos casos, una conversación es solamente el primer paso. Si un niño está experimentando problemas de salud mental, y usted considera que podría beneficiarse de un tratamiento, hable con él acerca de ir con un profesional clínico o médico que lo pueda ayudar.