

## Sugerencias y Consejos para Conversar con sus Hijos sobre su Salud Mental y Bienestar

- Muéstrelle a su hijo/a que está bien reconocer los sentimientos hablando de los suyos propios. Modele cómo hablar de su día y compartir sus sentimientos.
- Si estas teniendo un mal día o difícil, demuestra como te ayudarías a sentirte mejor.
- Haz preguntas incluso cuando nada esté mal. Intenta con preguntas abiertas como "¿Cuál fue tu parte favorita del día?", "¿Qué te resultó difícil hoy?", "¿Qué quieres contarme sobre el día de hoy?"
- Guarde las pantallas y los dispositivos para estas conversaciones. Pero, si juegan un juego juntos o hacen una actividad con las manos mientras hablan, puede ayudar a su hijo/a a abrirse y a dar más información en respuesta a sus preguntas.
- Reconozca y tome todas las preocupaciones en serio, incluso si la preocupación parece que no es un gran problema para nosotros los adultos.
- Trate de evitar dar consejos, y en su lugar escuche abiertamente y anime a su hijo/a a encontrar formas de manejar sus desafíos. Pregunte si [su hijo] ha hecho algo para mejorar la situación y elogie su esfuerzo. Después, hágale unas cuantas preguntas que le permitan controlar la situación, como por ejemplo: "¿Qué más puedes intentar?"
- Si le preocupa que su hijo/a tenga dificultades, pregúntele cómo puede ayudarle antes de tomar una decisión. Por ejemplo, si su hijo/a tiene dificultades en la escuela, pregunte si sería útil que se pusiera en contacto con su maestro/a o consejero/a escolar. Cuanto más pueda incluir a su hijo/a en el proceso, mejor.
- Usted conoce mejor a su hijo: Si nota conductas que no son típicas de su hijo/a, tenga curiosidad. Los siguientes cambios de comportamiento podrían ser un signo de dificultad de salud mental:
  - ◇ Falta de entusiasmo, energía o motivación
  - ◇ Se olvida de las cosas y falta de concentración
  - ◇ Alejándose de los amigos y actividades
  - ◇ Baja las calificaciones o las frecuentes ausencias escolares
  - ◇ Cambios en los patrones de alimentación o de sueño
  - ◇ Frecuentes dolores de cabeza o dolores corporales
  - ◇ Abuso de sustancias
  - ◇ Se daña a sí mismo.
  - ◇ Inquietud y nerviosismo
  - ◇ Mal comportamiento

Si le preocupa la salud mental de su hijo/a, hable con el pediatra de su hijo/a, quien seguramente lo referirá al proveedor de servicios de salud mental adecuado. También puede ponerse en contacto con el maestro/a de su hijo/a o con un miembro del equipo de servicios para estudiantes de su escuela (enfermera escolar, director/a, consejero/a escolar, psicólogo/a escolar, etc.).

## Talking to Your Kids About their Mental Health and Wellness

### Hablando con Sus hijos Acerca de su Salud mental y Bienestar



*Connecting students, families, and staff to the supports and resources needed for safe and compassionate environments of success.*

*Conectando estudiantes, familias y personal a los apoyos y recursos necesarios para un ambiente seguro y compasivo de éxito.*

**Mental Health and Wellness Network**  
**Red de Salud Mental y Bienestar**

**School District of Arcadia**  
**Distrito Escolar de Arcadia**



## Talking to Your Kids About their Mental Health and Wellness

## Hablando con Sus Hijos Acerca de su Salud Mental y Bienestar

Talking with your kids about their mental health can be difficult.

They may be reluctant or uncomfortable expressing what they are feeling. Maybe they have yet to learn how to express their feelings.

Yet, **these are some of the most important conversations you can have with your child.**

The conversations may be easier when you are doing an activity together, such as playing a card or dice game.

Connecting with children makes them feel important and leads to healthy social, emotional, and cognitive development.

On behalf of the Mental Health and Wellness Network, we invite you to connect as a family with a fun game or activity...and start the conversation.

Hablar con sus hijos sobre su salud mental puede ser difícil.

Pueden sentirse renuentes o incómodos al expresar lo que sienten. Tal vez aún no han aprendido a expresar sus sentimientos.

Sin embargo, **estas son algunas de las conversaciones más importantes que puede tener con su hijo/a.**

La conversación puede resultar más fácil cuando realizan una actividad juntos, como jugar a las cartas o a los dados.

Conectarse con los niños les hace sentir importantes y les lleva a un desarrollo social, emocional y cognitivo saludable.

En nombre de la Red de Salud Mental y Bienestar, le invitamos a conectarse con un juego o actividad divertida... y a iniciar la conversación.

**FAMILY • FAMILIA**

## Suggestions and Tips for Talking with Your Kids About their Mental Health and Wellness

- Show your child it's okay to acknowledge feelings by talking about your own. Model talking about your day and sharing your feelings.
- If you are having a bad or difficult day, model how you are going to help yourself feel better
- Ask questions even when nothing is wrong. Try open-ended questions like "What was your favorite part of the day?," "What was difficult for you today?," "What would you like me to know about today?"
- Put away screens and devices for these talks. But, playing a game together or doing an activity with your hands while talking might help your child to open up and give more information in response to your questions.
- Acknowledge and take all concerns seriously, even if the concern seems like it's not a big deal to us adults
- Try to avoid jumping right to giving advice, and instead listen openly and encourage your child to come up with ways to manage their challenges. Ask if [your child] has done anything to improve her situation and compliment her on her effort. Follow that with a few questions that put her in control, such as "What else can you try?".
- If you're concerned that your child is struggling, ask how you can help before taking an action. For example, if your child is struggling at school, ask if it would be helpful for you to reach out to their teacher or school counselor. The more you can include your child in the process the better.
- You know your child best: If you notice behaviors that are not typical for your child, be curious about it. The following behavior changes could be a sign of mental health difficulty:
  - ◇ Lack of enthusiasm, energy or motivation
  - ◇ Forgetfulness and lack of concentration
  - ◇ Withdrawing from friends and activities
  - ◇ Dropping grades or frequent school absences
  - ◇ Changes in eating or sleeping patterns
  - ◇ Frequent headaches or body aches
  - ◇ Substance abuse
  - ◇ Self harm
  - ◇ Restlessness and agitation
  - ◇ Acting out

**If you are concerned about your child's mental health, talk to your child's pediatrician, who should be able to refer you to the appropriate mental health clinician. You can also contact your child's teacher or a member of your school's student services team (school nurse, principal, school counselor, school psychologist, etc.).**