



How do I talk to my student about mental health?

- **Find a time and place.** Pick a time to talk when both you and your student are relaxed. Some people feel more comfortable talking when they are doing another activity like driving or walking.
- **Be genuine.** Youth know if you are faking it! It's okay to feel uncomfortable. Say, "This is hard for me to talk about."
- **Use words that your student understands.** Try to avoid slang. Resist the urge to use vague language. It's okay and even encouraged to use the words "depression", "anxiety", and "suicide" with your student.
- **Listen and learn.** Do your best to really listen to your student. Approach what they say with curiosity. Listen non-judgmentally. Sometimes it's more important what you allow your student to say than what you say to them.
- **Silence is okay.** Difficult talks need time for thinking and responding. It will feel awkward but try to resist the urge to fill the silence with more words.
- **Accept whatever feelings come up in your kid.** Try not to freak out. Your student's feelings are valid even if you do not understand them. Resist the urge to minimize, dismiss, problem-solve or fix their feelings. Kids often need validation and acceptance more than they need advice. A great way to do this is by restating what your student says back to them.
- **Ask if they have thoughts about what might make it better.** Youth often have great ideas on what would help. Carefully consider their ideas. If they don't know, ask if you can help them brainstorm some ideas.
- **Tell them you want to support them.** Ask what this support would look like and how they would like for you to check in again with them.
- **Keep trying.** These are hard conversations to have! This is not a "one and done" topic. If a conversation doesn't go well, that's okay! Don't assume they're not interested in talking or that it won't help to try again. Just keep trying and expect that it may be a bit bumpy. Every talk makes these conversations more normal. You are doing a great job.

During regular school hours please reach out to your student's school if you feel your student needs additional support. Please see our website for contact information

<https://www.edmonds.wednet.edu/>

During weekdays in the summer you can contact our Family Support team by calling 425-431-1454 or email FamilySupport@edmonds.wednet.edu



¿Cómo hablo con mi estudiante sobre la salud mental?

- **Encuentre el momento y lugar.** Elija un momento para hablar en el que tanto usted como su estudiante estén relajados. Algunas personas se sienten más cómodas hablando cuando realizan otra actividad, como conducir o caminar.
- **Sea sincero.** ¡Los jóvenes saben si no estás siendo sincero! Está bien sentirse incómodo. Diga: "Es difícil para mí hablar de esto".
- **Use palabras que su estudiante comprende.** Trate de evitar modismos. Resista la tentación de usar un lenguaje poco claro. Está bien e incluso se recomienda que use las palabras "depresión", "ansiedad" y "suicidio" con su estudiante.
- **Escuche y aprenda.** Haga todo lo posible para realmente escuchar a su estudiante. Considere lo que le dicen con curiosidad. Escuche sin juzgar. A veces es más importante lo que le permite a su estudiante que diga de lo que le dice.
- **Estar en silencio está bien.** Las conversaciones difíciles necesitan tiempo para pensar y responder. Se sentirá incómodo, pero trate de resistir la tentación de llenar el silencio con más palabras.
- **Acepte cualquier sentimiento que surja en su estudiante.** Trate de no enojarse. Los sentimientos de su estudiante son válidos incluso si no los comprende. Resista la tentación de minimizar, descartar, resolver problemas o "arreglar" sus sentimientos. Los niños necesitan validación y aceptación más que consejos. Una excelente manera de hacer esto es repitiendo lo que su estudiante le dice.
- **Pregúnteles si tienen alguna idea sobre lo que podría mejorar.** Los jóvenes tienen grandes ideas sobre lo que ayudaría. Considere cuidadosamente sus ideas. Si no lo saben, pregúntele si puede ayudarlo a pensar en algunas ideas.
- **Diles que quieres apoyarlos.** Pregúnteles qué tipo de apoyo les gustaría y cómo les gustaría que se comunicara nuevamente con ellos.
- **Siga intentando.** ¡Estas son conversaciones difíciles de tener! Este no es un tema de "uno y listo". Si una conversación no sale bien, ¡está bien! No asuma que no están interesados en hablar o que no será de ayuda volver a intentarlo. Siga intentándolo y espere que sea un poco difícil. Cada charla hace que estas conversaciones sean más normales. Está haciendo un gran trabajo.

Durante el horario escolar regular, comuníquese con la escuela de su estudiante si cree que su estudiante necesita apoyo adicional. Visite nuestra página web para obtener información de contacto <https://www.edmonds.wednet.edu/>

Durante los días laborables del verano, puede ponerse en contacto con nuestro equipo de apoyo para familias llamando al 425-431-1454 o correo electrónico Familysupport@edmonds.wednet.edu