

Hablemos: una guía de conversación para familias

Es esencial crear un ambiente de comunicación abierta con sus hijos/as. Iniciar una conversación puede ser difícil, pero es importante abordar lo que sucede en la vida cotidiana de su hijo/a. Mediante el uso de esta guía de conversación familiar, las familias pueden fomentar un entorno de apoyo y navegar temas importantes. A menudo, estas conversaciones pueden darle una idea del estado de salud mental de su hijo/a y alentarlos/a a priorizar su bienestar. Recuerde, lo más útil es encontrar preguntas abiertas que provoquen una discusión más profunda.

Dirigirse a un niño a cualquier edad:	Dirigiéndose a niños de escuela primaria:	Dirigiéndose a los adolescentes:
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue la parte más especial de tu día? ¿Cuál fue la parte más difícil de tu día? • ¿Qué te hizo más feliz esta semana? ¿Qué te trajo sentimientos de estrés/preocupación esta semana? • ¿Cómo se siente tu cuerpo hoy/esta semana? • ¿Cuáles son las cosas que reconoces que te hacen sentir mejor cuando estás triste/molesto? • ¿Cuál es tu parte favorita de ser tú mismo? • ¿Puedo ayudar con algo? • ¿Qué puedo hacer para apoyarte/hacerte sentir mejor? • ¿Alguna vez has sentido que no importas? • ¿De qué estás más orgulloso? 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuéntame sobre tu experiencia favorita y menos favorita de hoy/esta semana • ¿Qué fue lo que resalto en tu día? • ¿Qué desafíos experimentaste hoy? ¿Qué hizo que fuera difícil tener éxito? • ¿Puedes hablarme de tu mejor amigo? • ¿Qué actividad te hace más feliz? • ¿Qué oportunidades de aprendizaje te emocionan más? • ¿En qué sientes que podrías mejorar? • ¿Cómo se siente tu cuerpo hoy/esta semana? • ¿Hay algo que te asuste o te preocupe? • ¿Alguna vez has pensado en hacerte daño? • ¿Hay momentos en los que te sientes solo, invisible o no escuchado? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te emociona más en la vida en este momento? • ¿Qué es algo que te está causando estrés? • ¿Qué es algo que te causa preocupación? • Háblame de tus amigos y de lo que más disfrutas de estar con ellos. • ¿Qué te ves haciendo en el futuro? • ¿Alguno de tus amigos alguna vez mencionó o pensó en el suicidio? • ¿Sientes que tienes una o más personas con las que te sentirías cómodo contactando si necesitas ayuda? • ¿Alguna vez has pensado en auto lesionarte? (Si la respuesta es sí) ¿Qué te llevó allí? • ¿Alguna vez has pensado en el suicidio? • ¿Crees que necesitas ayuda con cómo te sientes?
Consejos para padres		
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar una conversación puede ocurrir en cualquier momento (en el automóvil, durante el desayuno, después de la cena, durante un paseo por el parque) • No tengas miedo de hacer preguntas • Esté preparado para escuchar sin juzgar (Entre más juicio hay, menos seguridad sentirán los niños en las conversaciones) • Escucha más de lo que hablas • Demuestra amor, apoyo y empatía. • Permita que sus hijos tomen la iniciativa en la conversación sobre los temas que quieren discutir. • Practique este tipo de conversación a menudo • Puede explorar las prácticas de comunicación no verbal (Sugerencia: Use el "Diario de conversación familiar" de Participación familiar) • Si la conversación se desarrolla más y se siente preocupado, puede utilizar el recurso "Lenguaje de intervención" de Erika 's Lighthouse para comunicarse. 		