

¿Cómo hablar con tus hijos sobre la salud mental?



Guía para tener conversaciones exitosas.

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental influye en cómo nos sentimos, pensamos y manejamos las emociones. En muchas familias latinas casi no se habla de la salud mental por el estigma, las normas culturales o la falta de información, pero es importante hablar con tus hijos, ya que más del 40% de los estudiantes latinos de preparatoria dijeron sentirse tristes y sin esperanza el último año.

Hablar abiertamente con tus hijos sobre sus emociones puede ayudarlos a sentirse comprendidos, les demuestra que los amas, les da la confianza para pedir ayuda cuando la necesiten y reduce sus probabilidades de usar sustancias.

Guía para hablar con tus hijos según su edad

Nunca es demasiado pronto para hablar con tus hijos sobre su bienestar emocional y mental, siempre que lo hagas de manera abierta y adecuada para su edad. Esta guía ofrece consejos y recomendaciones para ayudarte a tener esas conversaciones en cada etapa de su desarrollo.

Niños en la escuela primaria

Usa palabras sencillas

Ayuda a tus hijos a identificar y nombrar sus sentimientos con palabras sencillas como “feliz”, “triste”, “enojado” o “asustado”. Si no sabes por dónde empezar, consulta libros sobre las emociones en la biblioteca o intenta usar [una rueda de emociones](#).

Valida sus emociones

Después de que tu hijo nombre un sentimiento, dile que sentirse así es normal y comprensible en esa situación. Por ejemplo, si parece enojado después de una discusión con un amigo, puedes decir: “Veo que estás muy molesto en este momento. Tiene sentido sentirse así después de lo que pasó. Yo también me sentiría molesto”.

Habla sobre los sentimientos en la vida diaria

Usa situaciones cotidianas para explorar las emociones. Si alguien llora en la televisión, pregúntale a tus hijos qué piensan que esa persona está sintiendo y por qué. También puedes incluir situaciones reales. Por ejemplo, si tus hijos notan que un amigo está triste o molesto, pregúntale: “¿Cómo crees que se siente tu amigo?” o comparte tu propia experiencia: “Me sentí nervioso antes de mi cita médica de hoy. ¿Alguna vez te has sentido así?” Demostrar tus emociones ayuda a que tus hijos vean que los sentimientos son normales a cualquier edad.

Niños en la escuela primaria

Pregunta qué sienten en el momento

Cuando tus hijos estén molestos, pregúntales amablemente: “¿Cómo te sientes ahora?” Luego escucha con atención, asegurándote de que sepan que te importan sus emociones. Después de que compartan lo que pasó, puedes decir: “Veo que eso realmente te molestó. Estoy aquí para lo que necesites. Podemos buscar una manera de mejorarlo juntos”. Esto ayuda a que se sientan apoyados y comprendidos, no solo escuchados.

Califica la situación de una forma sencilla

A los niños puede costarles trabajo describir cómo se sienten. Intenta preguntar: “En una escala del 1 al 10, donde 10 significa que tuviste un gran día y 1 que tuviste un día terrible, ¿cómo te sientes hoy?”

Usa ejemplos reales

Di cosas como: “Te sientes triste porque tu amigo se va a mudar”.

Recuérdales que los sentimientos van y vienen

Puedes decir, “Es normal sentirse nervioso a veces. Puede darte miedo, pero ese sentimiento no durará para siempre”.

Jóvenes en escuela secundaria

Dale a tu hijo información correcta

Puede que hayan escuchado palabras como “ansiedad” o “depresión”, pero quizá no las usen de manera adecuada. Si tus hijos dicen que se sienten estresados, pregúntales qué significa eso para ellos y corrige con gentileza cualquier concepto equivocado de una forma que puedan comprender.

Pon atención a su lenguaje corporal

Si tus hijos ponen los ojos en blanco o actúan molestos, puedes aprovechar ese momento para decir: “Si estás fastidiado, ¿me puedes decir por qué?”

Pregunta cómo se sienten

Hazles saber que es seguro hablar de sus sentimientos, incluso si es difícil compartir lo que están viviendo. Puedes decir: “Pareces estresado. ¿Qué está pasando?”

Escucha y apóyalos

Hazles saber que está bien sentir emociones intensas. Hablen abiertamente sobre las cosas que afectan cómo se sienten, como las amistades, las redes sociales, la escuela, los cambios físicos o si tuvieron un mal día.

Adolescentes en la preparatoria

Habla abiertamente sobre la salud mental

A esta edad, los adolescentes pueden entender más que lo básico. Háblales con claridad y honestidad sobre el bienestar emocional.

Muestra empatía

Sé amable y comprensivo. Hazle saber a tus hijos adolescentes que sus sentimientos son importantes para ti.

Sé honesto

Si hablar con tus hijos sobre su salud mental te pone de nervios, está bien decírselos.

Haz preguntas abiertas

Empieza con preguntas como, “¿Cómo te has sentido últimamente?” y dales espacio para compartir.

Escucha más, habla menos

Escucha con atención. Deja que tu adolescente dirija la conversación. No intentes “corregir” lo que siente.

Ofrece apoyo saludable

Pregunta a tus hijos qué les ayuda a sentirse mejor y sugiere actividades como salir a caminar juntos una vez a la semana, proyectos creativos, escribir en un diario o pasar tiempo en familia. Mantente al tanto de ellos, exploren estrategias saludables para hacer frente a las dificultades y, si continúan sintiéndose tristes, ansiosos o batallando con el consumo de sustancias o el deseo de hacerse daño, confía en tus instintos y busca ayuda profesional. La Línea 988

Adolescentes en la preparatoria

de [Prevención del Suicidio y Crisis](#) es confidencial, gratuita y está disponible para ti y tus hijos en cualquier momento, incluso de noche, los fines de semana y en días festivos. Para comunicarte con un consejero de habla hispana capacitado para ayudar en situaciones de crisis, puedes llamar, enviar mensajes de texto o chatear con la Línea 988 y elegir la opción 2. Después de asegurarse de que tú y tu hijo se sientan tranquilos y seguros, podrán ayudarte a encontrar recursos locales para recibir apoyo continuo.

Intenta esto:

- ✓ **Habla con frecuencia:** Platiquen sobre lo que sienten seguido, aprovechando momentos del día como cuando hacen las tareas del hogar, mientras cocinan, al jugar un juego de mesa juntos o al compartir historias sobre su familia o escuela.

- ✓ **Comparte tu propia historia:** Si te sientes cómodo, cuéntales sobre un momento en el que te hayas sentido estresado o preocupado y qué fue lo que te ayudó.

- ✓ **Da el ejemplo con hábitos saludables:** Trata de cuidar de ti mismo, duerme lo suficiente, aliméntate bien, mueve tu cuerpo y busca apoyo cuando lo necesites.

- ✓ **Ayuda a tu hijo a manejar situaciones difíciles:** Pregunta, “¿Qué podemos hacer cuando te sientas preocupado o triste?” y busquen respuestas juntos.

- ✓ **Aprendan en familia:** Lean o vean videos sobre las emociones juntos, y elijan recursos adecuados para tu propia familia y las situaciones que enfrenta tu comunidad.

Evita esto:

- ✗ **Presionar a tus hijos:** Respeta sus límites. Si se sienten incómodos, diles que pueden hablar más tarde.

- ✗ **Juzgar, minimizar o etiquetar:** Evita decir cosas como “eso es una tontería”, “estás actuando como loco” o “los niños fuertes no lloran”. En vez de eso, responde con empatía diciendo cosas como: “Veo que eso realmente te molestó”, “Tiene sentido que te sientas así” o “Entiendo que esto es difícil para ti”. También puedes mostrar comprensión y apoyo con preguntas de seguimiento como: “¿Dime por qué te afectó eso?”

- ✗ **Interrumpir el silencio:** Haz una pausa y dales tiempo para pensar; los momentos de silencio pueden ayudarlos a abrirse.

- ✗ **Reaccionar de manera exagerada:** Mantén la calma, aunque lo que te digan te sorprenda. Tu reacción sienta la base para sus conversaciones futuras.

- ✗ **Comparar a tus hijos con otros:** Decir cosas como, “¿Por qué no puedes ser más como tu hermano?” puede avergonzarlos y dañar su autoestima. Enfócate en la experiencia y las necesidades únicas de cada hijo.

- ✗ **Compartir demasiado tu propio estrés:** Está bien hablar un poco de ti, pero no descargues tus preocupaciones en ellos. Mantente enfocado en las necesidades de tus hijos.

