

Frases para romper el hielo: para los momentos en que se sienta preocupado

Antes de plantear una preocupación, recuerde elegir un momento tranquilo, en el que las emociones no estén alteradas. Recuérdele a su hijo que lo ama y que está allí para apoyarlo, pase lo que pase. Apruebe cualquier emoción o experiencia que comparta. A veces, lo que parece una tontería para los adultos significa el mundo para un niño. Comparta lo que ha observado sin juzgar.

Preguntas de Conversación

*Para los momentos en que se
sienta preocupado*

Me he dado cuenta de que ____
(pareces triste, ya no sales con
tus amigos, tus notas están
bajando, etc.). ¿Hay algo que
te molesta?



Preguntas de Conversación

*Para los momentos en que se
sienta preocupado*

¿Qué crees que es importante
que yo sepa sobre lo que te
está pasando?



Preguntas de Conversación

*Para los momentos en que se
sienta preocupado*

¿Has tenido pensamientos
de no querer estar vivo o de
hacerte daño?



Preguntas de Conversación

*Para los momentos en que se
sienta preocupado*

¿Has pensado en suicidarte?



Preguntas de Conversación

*Para los momentos en que se
sienta preocupado*

Estoy preocupado por ti
últimamente. ¿Hay algo en lo
que pueda apoyarte?



Preguntas de Conversación

*Para los momentos en que se
sienta preocupado*

A veces te cuesta
concentrarte. ¿Crees que
es porque hay muchos
pensamientos en tu cabeza?
¿En qué estás pensando?



Preguntas de Conversación

Para los momentos en que se sienta preocupado

A veces golpeas a otros niños. ¿Está sucediendo algo justo antes, que cause una emoción fuerte?



The Kids Mental Health Foundation

Preguntas de Conversación

Para los momentos en que se sienta preocupado

¿Te has sentido ___ (triste, enojado, nervioso) de manera frecuente últimamente?



The Kids Mental Health Foundation

Preguntas de Conversación

Para los momentos en que se sienta preocupado

Tu salud mental es importante. ¿Cómo te has sentido?



The Kids Mental Health Foundation

Preguntas de Conversación

Para los momentos en que se sienta preocupado

¿Hay algo que te gustaría cambiar de tu vida ahora mismo?



The Kids Mental Health Foundation

Preguntas de Conversación

Para los momentos en que se sienta preocupado

A veces, los niños se sienten tan tristes o alterados que tienen ganas de hacerse daño. ¿Te has sentido así?



The Kids Mental Health Foundation

Preguntas de Conversación

Para los momentos en que se sienta preocupado

¿Qué puedo hacer para apoyarte en estos momentos difíciles?



The Kids Mental Health Foundation

Para obtener más consejos sobre cómo continuar la conversación, dar consejos y hablar con los niños sobre salud mental, visite KidsMentalHealthFoundation.org/Conversation.

