



Cómo hablar con su hijo(a) preadolescente o adolescente sobre la salud mental

Guía para padres sobre una conversación sana y honesta



Por qué es importante

La salud mental es tan importante como la física, especialmente durante la preadolescencia y la adolescencia. A esta edad, los niños se enfrentan a presiones académicas, dinámicas sociales y cambios emocionales. Hablar abiertamente ayuda a:

- Reducir el estigma en torno a la salud mental.
- Generar confianza y fortalecer relaciones.
- Animar a los niños a buscar ayuda cuando la necesiten.
- Promover la resiliencia y el bienestar emocional.



Cómo iniciar la conversación

No necesitas tener todas las respuestas - simplemente comienza con compasión y curiosidad.

- **Elige el momento adecuado.** Los viajes en coche, los paseos o los momentos de tranquilidad pueden resultar menos intensos que las conversaciones cara a cara.
- **Haz preguntas abiertas.** "¿Cómo te has sentido últimamente?" o "¿Qué has estado pensando?"
- **Normaliza las emociones.** Hazle saber que está bien sentirse triste, ansioso o estresado.
- **Valida, no corrijas.** Refleja tus sentimientos sin apresurarte a buscar soluciones.



Consejos para compartir con tu hijo(a) preadolescente o adolescente

- **Está bien no estar bien.** Todos luchamos a veces.
- **Habla con franqueza.** Compartir tus sentimientos con un amigo o adulto de confianza puede ser de gran ayuda.
- **Practica el autocuidado.** Dormir, moverse, comer sano y descansar hacen una gran diferencia.
- **Desconéctate cuando lo necesites.** Los descansos de las redes sociales son saludables.

¿A dónde acudir para obtener ayuda?

- Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis 988: llama o envía un mensaje de texto al 988, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) - nami.org
- Línea para adolescentes: envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863 o llama al 800-852-8336
- Child Mind Institute - childmind.org
- Mental Health America - mhanational.org
- BStrong Together - bstrongtogether.org
- El consejero escolar o pediatra de su hijo



No tienes que ser perfecto(a), sólo estar presente.

bstrongtogether.org