

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