



LA GUÍA DEL DEBATE FAMILIAR DE MENTES SALUDABLES

Es importante saber qué ocurre en la vida de sus hijos y cómo se sienten. Hacer preguntas abiertas que exigen más que un "sí" o "no" de respuesta puede servirle para entender mejor la salud mental de sus hijos. Estas preguntas pueden ayudar a que sus hijos se abran y hablen sobre sus sentimientos.

LAS PREGUNTAS GENERALES DE MENTES SALUDABLES

Las preguntas para niños de cualquier edad

1. ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?
2. ¿Hay algo que te esté molestando o estresándote? ¿De qué se trata?
3. ¿Hay algo que yo haga que te haga sentir infeliz?
4. Cuando te sientes triste, preocupado/a o desanimado/a, ¿puedes hacer cosas que te ayudan a sentirte mejor?
En caso afirmativo, ¿qué cosas haces?
5. ¿Cómo se siente tu cuerpo?
6. ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
7. ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿Cuándo fue la última vez que lo hiciste?
8. ¿Qué persona de todo el mundo piensas que te conoce mejor que nadie? ¿Por qué esa persona?
9. ¿Alguna vez sientes que no eres importante?
10. ¿Necesitas que te ayude con algo?

Las preguntas para niños de primaria

1. ¿Qué cosa que ocurrió hoy te hizo sonreír? ¿Qué fue lo más difícil de tu día?
2. Hagamos un chequeo de la temperatura de la felicidad. Frío significa que estás triste o desanimado/a, tibio significa que estás feliz, caliente significa que estás molesto/a o enojado/a por algo. ¿Cómo está tu temperatura de la felicidad ahora?
3. ¿Qué tan feliz estás en una escala del 1 al 5, en la que 5 es lo más feliz posible?
4. ¿Quién es tu mejor amigo/a? ¿Por qué?
5. ¿Alguna vez sientes que quieres lastimarte a ti mismo/a?

Las preguntas para los adolescentes

1. ¿Qué es lo más emocionante que está ocurriendo en tu vida actualmente?
2. ¿Qué es lo más estresante o abrumador que está ocurriendo en tu vida actualmente?
3. ¿Quiénes forman parte de tu grupo de amigos? ¿Qué tipo de cosas les gusta hacer juntos?
4. Cuando piensas en tu futuro, ¿qué ves?
5. ¿Alguna vez deseas no estar más vivo/a?



AHONDANDO UN POCO MÁS

Las preguntas sobre la ansiedad

1. He notado que últimamente pareces ansioso/a. ¿Qué es lo que te produce ansiedad?
2. ¿Tus preocupaciones impiden que hagas cosas? ¿Cómo qué? ¿Qué temes que vaya a ocurrir?
3. Cuando te sientes ansioso/a o preocupado/a, ¿lo sientes en alguna parte de tu cuerpo? ¿Dónde?
4. ¿Tienes dolores de estómago o de cabeza? ¿Cómo anda tu apetito? ¿Estás pudiendo dormir?
5. ¿Puedes hacer algo para sentirte mejor o controlar tus pensamientos ansiosos? En caso afirmativo, ¿qué cosas haces?
6. ¿Desde hace cuánto te sientes así?
7. ¿Piensas que necesitas ayuda para controlar tu ansiedad?
8. ¿Cómo puedo ayudarte?

Las preguntas sobre la depresión

1. He notado que últimamente pareces desanimado/a. ¿Hay algo que te esté molestando? ¿De qué se trata?
2. ¿La manera en que te sientes impide que hagas cosas? ¿Cómo qué?
3. ¿Tienes dolores de estómago o de cabeza? ¿Cómo anda tu apetito? ¿Estás pudiendo dormir?
4. ¿Puedes hacer algo para sentirte mejor? En caso afirmativo, ¿qué cosas haces?
5. ¿Desde hace cuánto te sientes así?
6. ¿Piensas que necesitas ayuda para manejar la forma en que te sientes?
7. ¿Cómo puedo ayudarte?

Las preguntas sobre la soledad y el aislamiento

1. He notado que últimamente has pasado mucho tiempo solo/a. ¿Por qué pasa eso?
2. ¿Cómo te hace sentir pasar tanto tiempo solo/a?
3. ¿Alguna vez te sientes solo/a, invisible, no escuchado/a o desconectado/a independientemente de quién te rodee?
4. ¿Está hablando con alguno de tus amigos? ¿Tienes ganas de hacerlo?
5. ¿Tienes ganas de hacer algo fuera de la casa? ¿Qué quieres hacer?
6. ¿Disfrutas de hacer actividades sociales con otras personas? ¿Cómo qué?
7. ¿Piensas que necesitas ayuda para manejar la forma en que te sientes?
8. ¿Cómo puedo ayudarte?



ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS PADRES

1. Convierta a estas charlas en una parte habitual de su día. No hace falta que sea una conversación formal. En un inicio, pueden ser charlas espontáneas informales.
2. Para evitar abrumar a su hijo/a o que se cierre emocionalmente, en la primera conversación, haga dos o tres preguntas breves. Si se muestra dispuesto/a a compartir, sume dos o tres preguntas breves cada vez que hable. Una vez que las pláticas sean más francas y naturales, haga preguntas más serias.
3. Para crear un contexto seguro y aprovechar estas conversaciones al máximo, intente:
 - **Hablar menos.** Escuchar más.
 - **Guiar con amor.** Incluso si no entiende.
 - **Apague la "alarma de padres".** Escuche sin juzgar ni reaccionar. Intente guardarse sus opiniones y consejos, a menos que se los pidan, porque esto puede poner a los niños a la defensiva y hacer que dejen de compartir sus sentimientos.
 - **No suponga el peor escenario posible.** Los niños necesitan una presencia tranquila y racional que les ayude a entender las cosas que les pasan. Cuando los padres lo hacen parecer una catástrofe, los niños pueden terminar sintiéndose aún más deprimidos.
 - **No haga que la charla gire en torno a usted.** Resista el deseo de intentar identificarse con su hijo/a contando una historia sobre usted.
 - **Evite aleccionar.** Las lecciones son conversaciones unilaterales en las que se dice a las personas lo que tienen que hacer en lugar de participar de un intercambio.
 - **Crea en lo que dice sobre cómo se siente.** No lo está inventando.
 - **Manténgase en el presente.** Evite las distracciones para poder dedicar toda su atención a la charla.
 - **No cambie de tema.** Seguramente, le resulte terrible e incómodo enterarse de que su hijo/a tiene dificultades emocionales. No permita que su incomodidad desvíe la charla.
 - **Evite buscar "el lado positivo".** Escuchar todas las cosas que su hijo/a tiene en su vida para sentirse bien como un método para intentar subirle el ánimo puede terminar por hacerle avergonzarse por su ingratitud.
 - **Sea honesto/a.** Habla honestamente sobre sus sentimientos, inquietudes, retos o cualquier asunto de salud mental que esté viviendo en lugar de ocultarlo. Comparta su historia familiar con la salud mental, si es relevante.
4. Si a su hijo/a le cuesta abrirse, los consejeros escolares pueden ayudarle a sentirse más cómodo/a hablando sobre sus emociones y sentimientos.
5. Si para su familia es difícil hablar francamente, hay consejeros familiares que están capacitados para guiar este tipo de charlas. Los consejeros escolares pueden dar consejos a los padres para tener estas conversaciones.
6. Los padres pueden sentirse abrumados por pensar que no están haciendo lo correcto. Tome una de las cosas que haya aprendido y empiece a ponerla en práctica. Cuando se sienta listo/a, pruebe con otra.

*Para algunas personas, estas pláticas van a ser muy incómodas en un principio. Cuanto más seguido las tenga, más naturales le