



Kit de Herramientas de sensibilización sobre salud mental | *Artículo*

Ir al encuentro de los niños: Conversaciones sobre salud mental

En los últimos años se ha producido un cambio notable en las actitudes sociales hacia las enfermedades mentales, sobre todo entre las generaciones más jóvenes. El estigma que antes envolvía los debates sobre la salud mental se está disipando, y cada vez más niños participan abiertamente en conversaciones sobre su bienestar mental. Como resultado, los jóvenes se sienten más facultados para compartir sus luchas y buscar apoyo.

Es crucial que los padres reconozcan las señales de problemas de salud mental en sus hijos y estén preparados para mantener un diálogo abierto sobre ellos. Fomentar un entorno en el que se estimule el debate permitirá a los padres proporcionar a sus hijos el apoyo y la orientación que necesitan.

Reconocer las señales

Los padres suelen ser testigos de cómo sus hijos atraviesan diversas fases emocionales, pero es imprescindible discernir cuándo estos cambios pueden indicar problemas de salud mental subyacentes. En lugar de descartar los cambios de humor o el retraimiento como comportamientos típicos de la adolescencia, los padres deben estar atentos a los cambios prolongados en el comportamiento, los patrones de sueño o el rendimiento académico.

Combatir los conceptos erróneos

Uno de los principales obstáculos para abordar la salud mental es superar los conceptos erróneos. Los padres necesitan informarse sobre las enfermedades mentales para evitar que se perpetúen los estigmas. Fomentar una atmósfera de aceptación y comprensión ayudará a que los padres puedan hablar abiertamente con sus hijos sobre sus sentimientos.

Iniciar la conversación

Abordar el tema de la salud mental puede resultar abrumador, pero es importante que los padres inicien conversaciones que desestigmaticen el tema. Las conversaciones informales y periódicas sobre las emociones y el bienestar pueden crear un espacio seguro para que los niños se expresen sin miedo a ser juzgados. Fomentar las conversaciones sobre la salud mental como un aspecto natural del bienestar general ayuda a normalizar la conversación.

Más información en la [Página 2](#)



Utilizar expresiones del tipo "yo" en lugar de frases que comienzan con "Tú" puede ayudar a evitar tonos acusatorios y establecer un entorno de colaboración.

LCT00122-20240411



Herramientas de sensibilización sobre salud mental

Visite [LucetHealth.com](https://www.LucetHealth.com) para conocer más recursos.



Técnicas para una conversación positiva

Para facilitar las conversaciones positivas sobre salud mental, los padres pueden emplear técnicas como la escucha activa, la empatía y la validación. Crear un espacio libre de juicios permite a los niños expresarse sin temor a las repercusiones. Utilizar expresiones del tipo "yo" en lugar de frases que comienzan con "Tú" puede ayudar a evitar tonos acusatorios y establecer un entorno de colaboración.

Navegar por Internet

Hoy en día, una parte importante de la vida de los niños transcurre en Internet. Los padres deben estar al tanto de las actividades en línea de sus hijos y ser proactivos al abordar cualquier discusión de salud mental que pueda surgir en las redes sociales u otras plataformas. Discutir abiertamente el impacto de las conversaciones en línea sobre la salud mental puede facultar a los niños para tomar decisiones informadas y buscar apoyo cuando lo necesiten.

Conectar con el terapeuta adecuado

Cuando aparecen señales de problemas de salud mental, el siguiente paso es poner a los niños en contacto con los profesionales médicos adecuados. Los padres deben implicar activamente a sus hijos en el proceso de toma de decisiones, asegurándose de que se sientan capaces de elegir a un terapeuta con el que puedan identificarse.

Fomentar el apoyo entre iguales

Los padres también pueden alentar a sus hijos a apoyarse en redes de ayuda entre amigos. Facilitar amistades sanas y enseñar a los niños a reconocer las señales de angustia en sus amigos puede crear una comunidad solidaria e inculcar una cultura de comprensión y empatía.

#MentalHealth #MakeltMainstream

Si usted o alguien que conoce tiene problemas de salud mental, hay ayuda disponible.

Póngase en contacto con la Línea de Texto de Crisis 24/7 de Mental Health America (Envíe un mensaje de texto con la palabra MHA al 741-741).

