

# Conversaciones con los niños: Cómo hablar de salud mental respetando su proceso

Hoy en día, los niños hablan más abiertamente de la salud mental que antes. Muchos se sienten más seguros al compartir sus sentimientos y pedir ayuda. A medida que el estigma sobre la salud mental disminuye, los jóvenes son más honestos sobre sus dificultades.

Los padres juegan un papel clave en apoyar este cambio. Cuando están atentos a lo que siente su hijo, pueden crear un espacio seguro para conversaciones abiertas sobre la salud mental.

## Cómo reconocer las señales

Los niños pasan por muchos altibajos emocionales. Sin embargo, los padres deben estar atentos a señales de advertencia. Los cambios continuos en la conducta, el sueño o el desempeño escolar pueden ser señal de un problema más profundo. Si un niño se aísla, parece triste durante mucho tiempo o actúa de manera diferente a lo habitual, es importante prestar atención.

## Cómo combatir ideas erróneas

No entender bien la salud mental puede dificultar que los niños reciban ayuda. Los padres deben informarse para no repetir mitos dañinos. Cuando los padres muestran aceptación, los hijos se sienten más cómodos hablando abiertamente de sus sentimientos.

## Cómo iniciar la conversación

Hablar de salud mental puede parecer difícil, pero es importante. Las conversaciones simples y diarias sobre los sentimientos pueden generar confianza. Cuando los niños saben que es seguro expresar lo que sienten, es más probable que pidan ayuda cuando la necesitan.

[Más información en la página 2](#)



Use frases en primera persona (“yo”) en lugar de frases con “tú” al hablar con los niños de salud mental.

LCT00301-20260415



## Técnicas para conversaciones positivas

Los padres pueden apoyar las conversaciones saludables:

- Escuchando sin interrumpir
- Mostrando empatía
- Validando los sentimientos de su hijo
- Usando frases en primera persona (“yo”) para evitar culpas

Un espacio tranquilo y sin juicios ayuda a que los niños se abran.

## Cómo moverse en el mundo digital

Gran parte de la vida de un niño ocurre en línea. Los padres deben conocer los espacios digitales que usa su hijo. Hablar de cómo los comentarios, las publicaciones o los mensajes en línea pueden afectar a la salud mental ayuda a los niños a tomar decisiones más seguras. Las conversaciones abiertas también los ayudan a saber cuándo buscar apoyo.

## Cómo encontrar al terapeuta adecuado

Si un niño muestra señales de dificultades de salud mental, puede ser el momento de buscar ayuda profesional. Involucrar al niño en la elección de un terapeuta puede ayudarlo a sentirse más cómodo. Una buena relación ayuda a generar confianza y favorece el progreso.

## Cómo fomentar el apoyo entre compañeros

Los amigos pueden ser una fuente importante de apoyo. Los padres pueden ayudar fomentando amistades sanas. Enseñar a los niños a reconocer cuando un amigo tiene dificultades también puede ayudar a crear una comunidad solidaria y de apoyo.

## #MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el Director Médico, Doctor en Medicina, MD.