



## Lenguaje que pueden usar los padres en tiempos de preocupación

Durante estos momentos sin precedentes y preocupantes, sus hijos(as) pueden estar teniendo dificultad para mantener sus emociones bajo control. Usted puede notar que, de vez en cuando, su hijo(a) está particularmente estresado(a), ansioso(a) o triste. Si le preocupa algo que está notando, es posible que desee utilizar este simple lenguaje que es una gran herramienta para comenzar cualquier conversación difícil, especialmente si su hijo(a) está exhibiendo un comportamiento que le preocupa.

Tenga en cuenta que con esta conversación podría enterarse de algo muy personal, así que encuentre un tiempo y un lugar apropiado donde se sienta protegido(a). Recuerde de informarle a su hijo(a) si piensa compartir información sobre ellos con otra persona, quién es esa persona y por qué es importante hacerlo.

**1 | He notado.** "¿Está todo bien? He notado que has..." Indique los cambios que ha notado: es posible que desee apuntar en un diario los cambios conductuales o emocionales que haya observado.

**2 | Me importa.** "Estoy preocupado(a). Esto no es típico para ti. Te mereces sentirte mejor". Esto es un recordatorio de que aunque la rutina ha cambiado, todos estamos juntos en esto.

**3 | ¿En qué puedo ayudar?** "¿Qué puedo hacer para ayudar? Vamos a crear juntos un plan." Este es el paso para tomar acción. Dele opciones a su niño(a), pero sea firme en que tomarán medidas para ayudarlo(a) a sentirse mejor. Afirme que hay ayuda disponible, que es efectiva, y que se merece sentirse mejor. Haga lo que normalmente hace para apoyar y cuidar a su hijo(a) - podría ser tan simple como hornear galletas, leer un libro o ir a dar un paseo.

### Consejos rápidos

- Haga preguntas y ESCUCHE – los niños(as) quieren su atención, no su consejo.
- Esté preparado para la verdad y mantenga la calma, está bien no saber qué hacer.
- Confirme la validez de los sentimientos de su hijo(a) – puede herirlo si minimiza o no toma en serio sus sentimientos.
- Escuche a su instinto – es la mejor herramienta con la que usted ya cuenta.
- Tome medidas – la ayuda puede ser simple, pero si necesita más acción asegúrese de hablar con un médico para descartar cualquier problema físico. Tenemos un fantástico [Manual para Padres](#) repleto de consejos para hablar con sus hijos si le preocupa su salud mental.
- Deje que su hijo(a) guíe la conversación – deje que se le ocurra a su hijo(a) qué es lo que le gustaría hacer para sentirse mejor (dentro de lo razonable), bríndele algunas opciones. Esto es importante para el(ella) desarrollo y enseña habilidades para abogar por sí mismo.
- Cuídese – es posible que todos estemos sintiendo estrés, miedo o ansiedad. Esta es una oportunidad de practicar y modelar las habilidades de afrontamiento.

If you need to speak with someone immediately, please text LISTEN to 741-741 or call 1-800-273-8255.  
If this is an emergency, please call 911.