



Ayudar a los niños a atreverse a hablar

Hablar con los niños sobre su salud mental no tiene por qué ser complicado. Si nota que un niño o adolescente parece estar deprimido, molesto, enojado o retraído, hágale saber que usted se preocupa y que está disponible para hablar. Estas son algunas sugerencias para ayudar a iniciar la conversación:

- “He notado que últimamente te ves muy decaído. Estoy aquí si quieres hablar”.
- “¿Estás bien? Parece que has tenido una semana difícil”.
- “Estoy aquí si me necesitas. Te quiero”.
- “Hablemos cuando tengas tiempo...”.

Los niños pueden tardar en abrirse, y puede que no estén seguros de cómo hablar sobre lo que sienten. Si un niño no está preparado para hablar enseguida, sea paciente y persistente. Pregúntele con regularidad y hágale saber que usted estará ahí cuando él esté preparado para hablar.

Cuando un niño está preparado para hablar, los siguientes pasos pueden ayudar a que se sienta escuchado y apoyado:

- Préstele toda su atención. Escuche con paciencia y no lo interrumpa.
- Permita que el niño dirija la conversación y haga preguntas abiertas y sin prejuicios. Por ejemplo: “¿Cómo te sentiste cuando pasó eso?”, o “¿qué pensaste de esto?”.

No minimice ni desestime los problemas de los niños, aunque le parezcan sin importancia. En su lugar, procure validar los sentimientos y ofrecer apoyo. Por ejemplo, en lugar de decir “estoy seguro de que las cosas se solucionarán”, intente: “Eso es muy frustrante. Entiendo por qué te sientes molesto”.

- Resista el impulso de resolver el problema de inmediato: a menudo, los niños solo necesitan hablar. Pregúnteles qué quieren de la conversación: “Si quieres te puedo ofrecer consejo o simplemente estar aquí para escuchar, lo que necesites”.
- Cuando termine la conversación, dígame al niño que está orgulloso de él por haber hablado, y que usted estará ahí para conversar (o simplemente escuchar) siempre que necesite apoyo: “Lamento que estés pasando por eso, pero me alegro mucho de que me lo hayas contado. Estoy aquí siempre que necesites hablar”.
- En algunos casos, una conversación es solo el primer paso. Si un niño tiene problemas de salud mental y pudiera beneficiarse de un tratamiento, hable con él acerca de ir con un médico o profesional clínico que lo pueda ayudar.

Si le preocupa que un niño pueda tener pensamientos suicidas, o que esté pensando en hacerse daño a sí mismo o a otros, no espere. Pida ayuda de inmediato. **Marque 911**, póngase en contacto **con el médico de su hijo** o llame a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454, para ayuda en español, o al 1-800-273-8255, para ayuda en inglés.