SALUD MENTAL
TEMAS DE CONVERSACIÓN

Ayudando a Padres, Cuidadores y Personal Escolar

MHANYS
Mental Health Association
in New York State

School Mental Health
Resource Training Center

Preguntarle a alguien sobre su bienestar emocional o mental puede ser incómodo.

¿Cómo van a responder? ¿Y si no quieren hablar de ello?
¿Y si terminan molestos conmigo?

Estas y otras preocupaciones son comunes. La mayoría de las personas fueron criadas para considerar las conversaciones sobre la salud mental como intrusivas, tabúes o incluso vergonzosas. A medida que nuestra sociedad continúa reconociendo que la buena salud mental es parte de la salud en general y parte del bienestar, vemos más y más personas hablando abierta y honestamente sobre su salud mental y bienestar. De hecho, un estudio[1] reciente del 4-H reportó que más del 80% de los adolescentes desean conversaciones más honestas sobre la salud mental.

Para ayudar a los padres, a los cuidadores y al personal escolar a iniciar una conversación sobre el bienestar emocional de los estudiantes, el Centro de Recursos y Capacitación en Salud Mental Escolar ha creado **Temas de Conversación de Salud Mental.** Estas herramientas proporcionan sugerencias para una variedad de situaciones o preocupaciones, así como consejos sobre cómo discutir buenos hábitos de salud mental en los estudiantes y cómo crear un entorno seguro, afectuoso y apropiado para la edad para llevar a cabo la conversación y el diálogo continuo co n niños y jóvenes.

Experimental

A menudo no sabemos (o no podemos observar) lo que está pasando con un estudiante, pero nuestro instinto nos dice que algo está mal. En lugar de hacer una pregunta de respuesta sí/no ("¿Te encuentras bien?"), inicie una conversación que invite a su niño(a) a compartir una respuesta más allá de una sola palabra.

- "Parece que ocurre algo. Hablemos de lo que está pasando."
- "He notado que has estado triste últimamente. ¿Qué está pasando?"
- "Parece que no has sido tú mismo últimamente. ¿Qué ha ocurrido recientemente?"
- "No te ves _____ como siempre. Me gustaría ayudar si es posible."
- "No importa por lo que estés pasando, estoy aquí para ti."
- "Esto puede ser incómodo, pero me gustaría saber si estás realmente bien."
- "No te he oigo reír (visto sonreír) desde hace tiempo. ¿Está todo bien?"
- Estoy preocupado por ti y me gustaría saber qué está pasando para poder ayudarte.

No todos los temas de conversación necesitan ser preguntas - muchas veces una declaración afectuosa y un momento de silencio es todo lo que se necesita para que alguien comience a compartir. Es importante recordar que a veces se necesitan algunos intentos antes de que un niño(a) pueda abrirse y compartir lo que está pasando. Aprovechar la incomodidad[2] tiene más información y recursos que pueden ser utilizados en casa, en el salón de clases y compartir con los estudiantes para apoyarse mutuamente.

Observacional

Al notar un cambio en el comportamiento, es importante centrarse en la razón o la emoción detrás de la acción en lugar de la acción en sí misma. Evite preguntar "¿Por qué estás (o no) _____?" y, en su lugar, expresar lo que está notando y lo que podría estar detrás del comportamiento.

- "Me he dado cuenta..."
- "Me parece que ..."
- "¿Te has dado cuenta de que..."
- "Dime cómo [comportamiento específico] te hace sentir."
- "No te he visto [comportamiento específico] últimamente. ¿Está todo bien?"

Por ejemplo:

- "He notado que pareces más ansioso los domingos por la noche. ¿Qué está pasando?"
- "¿Has notado que no estás comiendo toda tu cena últimamente? Me pregunto si existe algo que te molesta."
- "No te he visto jugar baloncesto como antes. ¿Qué pasa?"

Cuando preguntamos acerca de un comportamiento de una manera no crítica que se centra en la razón o causa, los niño(a)s son menos propensos a ponerse a la defensiva - evitando la típica dinámica de comportamiento "bueno/malo" y demostrando preocupación y afecto.

© 2021, MENTAL HEALTH ASSOCIATION IN NEW YORK STATE, INC.

Normalizando la Conversación

Imagine que las preguntas y conversaciones sobre salud mental y bienestar fueran tan comunes como por ejemplo: "¿cómo estuvo tu fin de semana?" o "¿dormiste bien?". Al incorporar intencionalmente la salud emocional y el bienestar en la vida cotidiana, seguimos eliminando el estigma asociado con hablar sobre la salud mental.

En el salón de clases los profesores pueden demostrar afecto, empatía y apoyo preguntando a los estudiantes sobre lo que necesitan y ser más conscientes de sí mismos:

- " ¿Qué es lo que te haría sentir más cómodo en mi salón de clases?"
- "¿Existe algo que te ayude a concentrarte mientras estás en clase?"
- "¿Cómo podre saber cuándo necesites apoyo extra?"
- "¿Qué características demuestras cuándo sientes que necesitas tomar un descanso?"

En el hogar, los padres y los cuidadores pueden hacerle saber a sus hijos que su salud emocional y bienestar son importantes al preguntar regularmente:

- "Dime algo que te sorprendió de tu día en la escuela"
- "¿Qué emoción has sentido con mayor intensidad el día de hoy?"
- "¿Has sentido [emoción] la semana pasada?"
- "Parece que estas [emoción] ahora mismo. Vamos a hablar de ello."

Celebre los Buenos Hábitos de Salud Mental

La salud mental, al igual que la salud física, existe en un continuo, desde la angustia y el dolor hasta sentirse bien y con energía. Cuando sólo hablamos de emociones que son difíciles o preocupantes, involuntariamente reforzamos el estigma negativo. En su lugar, esté atento a las formas en que los estudiantes están practicando buenas habilidades de salud mental y bienestar y hable de esto con ellos.

Por ejemplo:

- "¡Genial! Realmente manejaste bien esa situación estresante. ¿Cómo lo hiciste?"
- "Pareces muy animado el dia de hoy. ¿Por qué estás feliz?"
- "No conozco mucha gente que podría haber manejado esa situación _____ como tú. ¿Cuál es tu secreto?"
- "Eso fue duro, _____ pero lo lograste. ¿Qué habilidades utilizaste?" [2]

Disponible en mentalhealthEDnys.org/back-to-school

Recursos

[1] https://4-h.org/about/blog/how-teens-are-coping-with-the-covid-19-pandemic/

[2] https://seizetheawkward.org/

¡Conéctese con nosotros!

Visítenos en MHANYS.org

Visite nuestro Centro de Recursos Escolares en
mentalhealthEDnys.org

@MHAacrossNYS

DECLARACIÓN DE OBJETIVOS

La Asociación de Salud Mental del Estado de Nueva York, Inc. (MHANYS) mejora la vida de las personas, las familias y las comunidades aumentando la concientización sobre la salud mental, acabando con el estigma y la discriminación, y promoviendo el bienestar y la recuperación.

© 2021, MENTAL HEALTH ASSOCIATION IN NEW YORK STATE, INC.