

# Hoja de consejos de Gizmo: Cómo hablar con niños pequeños sobre salud mental

Hablar con los niños sobre la salud mental puede ser intimidante o aterrador. Para facilitarlos, hemos creado la *Hoja de Consejos de Gizmo* a fin de brindar más información a los acompañantes adultos y orientarlos en cómo hablar con los niños sobre el cuidado de su salud mental, especialmente cuando se sienten tristes, enojados o preocupados.

## Siete superhabilidades

1. **Tranquilidad:** Recuerde que estas conversaciones pueden ser igual de intimidantes o aterradoras para los niños. Mantener la calma también los hace sentir más tranquilos.
2. **Sinceridad:** Es importante ser sinceros. Está bien que los niños sepan que sentirse tristes, enojados o preocupados es humano, los adultos también se sienten así.
3. **No prejuizar:** Como adultos, a veces puede ser difícil entender que los niños pueden estar sintiendo estrés o atravesando emociones complejas. Los niños pueden tener sentimientos intensos. Algo que para un adulto puede no parecer un gran problema, para ellos puede ser un gran problema. Actúe sin prejuicio y recuerde que los niños todavía están aprendiendo a procesar sentimientos fuertes.
4. **Empatía:** Todos tenemos cosas en la vida que nos ponen tristes, enojados o preocupados. Los niños también. Pueden estar molestos porque un amigo eligió jugar con otra persona y no con ellos. Póngase en sus zapatos, piense en un momento en que a usted no lo eligieron para algo que quería. ¿Cómo se sintió? ¿Qué le hubiera gustado que alguien dijera para hacerlo sentirse mejor?
5. **Creatividad:** Use juegos de roles, títeres, juguetes o elementos para consolar para ayudar a que la conversación sea más divertida y menos aterradora para ambos.
6. **Sea reconfortante:** Hágales saber a los niños que está bien sentirse triste, enojado o preocupado. Recuérdeles que usted está allí para escuchar y que es bueno que elijan hablar con alguien sobre sus sentimientos.
7. **Sea positivo:** Apoye a los niños diciéndoles que está contento de que le hayan contado cómo se sentían. Aconseje usar el Plan de Salud Mental para encontrar una actividad que pueda ayudarlos a sentirse mejor.

## Recursos adicionales

- Dr. Becky Kennedy - Good Inside
- [MentalHealth.gov/talk/parents-caregivers](https://www.mentalhealth.gov/talk/parents-caregivers)
- [www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health](https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health)
- [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx)

## Positividad útil

A veces no estamos seguros de qué hacer cuando nuestros hijos están molestos, y queremos que dejen de sentirse así pero podemos olvidarnos de reconocer sus sentimientos primero. A veces, reprimir los sentimientos negativos puede ser perjudicial.

- **En lugar de decir:** “Ya pasará”, **diga:** “Sé que es difícil, pero yo puedo ayudarte”.
- **En lugar de decir:** “Tranquilo”, **diga:** “Te escucho, respira profundo para que pueda escuchar lo que intentas decirme”.
- **En lugar de decir:** “No llores”, **diga:** “Está bien que llores, pero también debes decirme lo que sucede con palabras”.
- **En lugar de decir:** “No hagas eso”, **diga:** “No está bien arrojar cosas, pero puedes usar un juguete para apretar cuando estás enojado y necesitas desahogarte” y entréguele el juguete.

## Modelo a seguir

Los niños aprenden mucho al ver a los adultos. No solo escuchan lo que usted dice, sino que observan lo que hace, por eso es importante mostrarles cómo cuidarse a uno mismo. Cuando somos modelos a seguir, les mostramos cómo se hacen las cosas y las hacemos, para que ellos también sepan cómo hacerlas.

- **Respirar juntos:** “Guau, esta situación es muy difícil. Respiremos profundo juntos y luego veamos qué podemos hacer”.
- **Nombrar los sentimientos:** “Me siento triste porque no hay más galletas. ¿Tú cómo te sientes?”.
- **Ser modelo a seguir:** “Estoy tan enojado que tengo ganas de gritar. Pero sé que gritar no me ayudará. Creo que mejor voy a salir a caminar. ¿Quieres acompañarme?”.

## Hacerse tiempo para ver cómo se sienten

Encuentre tiempo en el día para hablar con los niños sobre cómo se sienten y ver cómo están. Puede ser al regresar de la escuela a casa en automóvil, durante la cena, mientras colorean o juegan juntos, antes de acostarse o en otro momento dentro del horario de su familia.

**Puede preguntar:**

- Dime algo que te haya hecho sentir feliz/orgullosa hoy.
- ¿Algo te preocupó/enojó hoy?

**Valide los sentimientos después de que los mencionan. Puede decir:**

- ¡Guau, te sentiste muy orgullosa cuando ayudaste a la maestra!
- Qué duro ha sido que alguien pateara tu torre de bloques, ¡con razón te sentiste enojado!

Para obtener más información y recursos visite  
[www.Gizmo4MentalHealth.org](http://www.Gizmo4MentalHealth.org)

