



Consejos para Padres Acerca de Adolescentes: Cómo hablar con su Hijo Adolescente Acerca de su Salud Mental

(Youth Tips for Parents: How to Talk to Your Teenager About His or Her Mental Health - Spanish translation)

Para muchos padres es difícil hablar con sus hijos. El nivel de dificultad frecuentemente se incrementa cuando su adolescente tiene un desafío de salud mental o de conducta.

Consejos para relacionarse con su hijo

- **Pregúntame si es buen tiempo para platicar.** Yo soy único: Yo pudiera hablar contigo inmediatamente cuando tengo algo en mente, pudiera compartir solo cuando no hay ninguna otra distracción y solos somos tú y yo.
- **Escucha** lo que digo sin hablarme o interrumpirme.
- **Muestra que tienes interés** en mi viéndome a los ojos con verdadera empatía. Si evito el contacto visual, es porque a veces es difícil para mí.
- Algunas veces preferiría escribirte una carta en lugar de hablar. **Permíteme escoger la forma de comunicarme.**
- **Tenme paciencia.** Algunas veces no puedo encontrar las palabras; prepárate para repetir tus preguntas si te lo pido.
- **Mantén la calma.** Yo pudiera estar sintiendo emociones que no puedo controlar, teniendo calma me ayudará en lugar de que me grites.
- **Déjame acercarme a ti** cuando yo sienta que estás listo para escucharme
- Posiblemente no siempre me sienta cómodo para hablar contigo. Si es apropiado, **permíteme hablar con otro adulto de mi confianza para que me ayude.**
- Cuando estoy batallando en la escuela, **pregúntame en una forma comprensiva y calmada.** Lo más probable es que yo ya me sienta mal al respecto.
- Asegúrate de **hacerme halagos** cuando sea apropiado. De otra forma yo pudiera pensar que las únicas veces que quieres hablar cuando haya hecho algo que no te gusta.
- **Dame tiempo.** Hazme saber que soy importante para ti y yo te hablaré cuando esté listo.
- Reconoce que yo **tengo mis destrezas, talentos e ideas.**
- Háblame de una forma amable. Cuando me gritas o insultas me duele, te puedo contestar o dejar de hablarte
- **Date cuenta** que tú no siempre tienes la última palabra.

Recursos para padres

<https://www.health.state.mn.us/index.html>

Este sitio del Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health-MDH) provee a padres con recursos e información en áreas específicas que tienen que ver con adolescentes y salud mental, alcohol y drogas.

<https://www.helpguide.org/home-pages/teen-issues.htm>

Este es un sitio en el internet con Recursos para adolescentes batallando con depresión y suicidio. Provee información en señales y síntomas, como superar los pensamientos suicidas, consejos para mantenerse saludable y lugares en dónde recibir ayuda.

PACER.org

PACER provee apoyo individual, abogacía y educación para niños y jóvenes con salud mental y desórdenes emocionales o de conducta a través de su sitio en el internet en [PACER.org/cmh](https://www.pacer.org/cmh).

Además, el personal de PACER facilita una mesa directiva de Asesoría de Jóvenes enfocados en abogacía para jóvenes con desafíos de salud mental y de conducta. Para mayor información, llame a PACER al (952) 838-9000.