

# Tips For Talking To Your Child About Mental Health

## ISOLATE THE CONVERSATION

This allows your child to know the conversation is safe and they don't have to adjust what they say because others are around.

## ASK OPEN-ENDED QUESTIONS

Open-ended questions are designed to illicit more than a one word answer.

## BE CLEAR OF YOUR INTENTIONS

Let your child know from the start what you plan to discuss. This lets them know you don't have a "hidden agenda".

## OFFER ADVICE, ONLY IF REQUESTED

Sometimes a child may need support rather than solutions. Ask your child if they want advice before giving it.

## ENCOURAGE HONESTY

Encourage your child to be honest with you. This is not the time to blame or criticize, but to take time to understand.

## ACTIVELY LISTEN

Show your child that they have your undivided attention. Be mindful of your body language/non-verbal communication.

## ENCOURAGE USE OF FEELING WORDS

Using basic feeling words like mad, sad, glad, or scared can help you better understand your child's thoughts and actions.

## MAKE IT A REOCURRENCE

The more conversations that are had, the easier it will become to have productive conversations.

# Consejos para hablar con su hijo sobre salud mental

## AISLAR LA CONVERSACIÓN

Esto le permite a su hijo saber que la conversación es segura y que no tiene que ajustar lo que dice porque hay otras personas cerca.

## HAGA PREGUNTAS ABIERTAS

Las preguntas abiertas están diseñadas para obtener una respuesta de más de una palabra.

## TEN CLARO DE TUS INTENCIONES

Hágale saber a su hijo desde el principio lo que planea discutir. Esto les permite saber que no tienes una "agenda oculta".

## OFRECER CONSEJO, SÓLO SI SE SOLICITA

A veces un niño puede necesitar apoyo en lugar de soluciones. Pregúntele a su hijo si quiere un consejo antes de dárselo.

## FOMENTAR LA HONESTIDAD

Anime a su hijo a ser honesto con usted. Este no es el momento de culpar o criticar, sino de tomarse el tiempo para comprender.

## ESCUCHA ACTIVAMENTE

Muéstrele a su hijo que tiene toda su atención. Sea consciente de su lenguaje corporal/comunicación no verbal.

## FOMENTAR EL USO DE PALABRAS DE SENTIMIENTO

Usar palabras de sentimiento básicas como enojo, tristeza, alegría o miedo puede ayudarlo a comprender mejor los pensamientos y acciones de su hijo.

## HAZLO UNA REOCURENCIA

Cuantas más conversaciones se tengan, más fácil será tener conversaciones productivas.