

Las Tres C

para Padres y Tutores

Este año, como muchos otros, puede ser un momento difícil para los estudiantes. NAMI creó Las Tres C para ayudar a que ustedes y sus hijos se sientan respaldados mientras hablan de salud mental y bienestar, identifican apoyos concretos y se conectan de manera empática en el hogar.

1 SÉ CURIOSO

Podría haber momentos en el hogar en los que los niños parezcan desconectados y tengan cambios en el comportamiento, pero que sigan diciendo “que todo está bien”. Dado que con frecuencia un estigma rodea las condiciones de salud mental, los niños pueden sentirse avergonzados al hablar sobre sus ansiedades, el estrés o lo que los inquieta.

Usa los siguientes puntapiés para iniciar una conversación con tu hijo sobre la situación que está atravesando. Recuerda escuchar con curiosidad y empatizar con él o ella.

- Te noto más triste por las noches. Pensemos juntos a qué podría deberse esto.
- He observado que pareces estar menos interesado en algunas de tus actividades favoritas. ¿A qué crees que se debe eso?
- ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste así? ¿Y qué estaba pasando a tu alrededor?

2 SÉ CONCRETO

Tener actividades y cosas concretas para hacer con tu hijo a fin de respaldar su salud mental puede ayudar a normalizar los síntomas de salud mental, eliminar el estigma y fortalecer a tu hijo para que busque la ayuda y el apoyo que merece.

En el hogar, estas son algunas actividades que puedes hacer con tu hijo para respaldar sus necesidades de salud mental y para alentarlos a que se vuelva más proactivo y práctico sobre su salud mental:

- 10 preguntas para un martes
- Una semana de bienestar

Usa estas actividades para mantenerte conectado con tu hijo, para potenciar su confianza personal y para que practique la resiliencia y el cuidado personal.

3 SÉ COMPASIVO

Usa un lenguaje comprensivo para garantizar que tu hijo se sienta visto, escuchado y validado al hablar sobre salud mental y bienestar. Por ejemplo, agradécele después de que exprese cómo se siente y demuéstrale que lo has escuchado con frases como “lo que entiendo que dices es” y “estamos juntos en esto”. Evita hacer suposiciones, practica la escucha activa, muéstrate cómodo con los silencios y mantente calmo a medida que tu hijo aprende a comprender sus emociones y síntomas de salud mental.

Recuerde que no puede derramar de una taza vacía. Es importante ser amable y paciente contigo mismo como padre. Si necesita consejos adicionales o ayuda, la línea de ayuda de NAMI es un gran recurso. Marque 1-800-950-NAMI (6264) o envíe un mensaje de texto con la palabra “HELP-LINE” al 62640 para conectarse con alguien de lunes a viernes, 10 a. m. a 10 p. m., hora del este.