

Continúe la Conversación

Fíjese en su lenguaje corporal. <ul style="list-style-type: none"> • Refleje apertura e interés. 	Ejemplos Asienta con la cabeza, mantenga el contacto visual.	En lugar de Mirar el teléfono
No haga muchas preguntas. <ul style="list-style-type: none"> • Hacer muchas preguntas puede hacer que los niños se cierren o se pongan a la defensiva. • Permítales que guíen la conversación. • Cuando la conversación no avance, pruebe decir frases o hacer preguntas que mantengan la conversación en marcha. 	Ejemplos “Cuéntame más sobre eso...” “¿Y entonces qué pasó?”	
Intente escuchar de manera reflexiva. <ul style="list-style-type: none"> • Concéntrese en lo que le están diciendo en lugar de lo que desea decir a continuación. • Trate de repetir lo que acaba de escuchar. 	Ejemplos “Parece que te sientes enojado porque no puedes salir con amigos”. “Te he escuchado decir que la escuela ha sido estresante últimamente”.	
Brinde elogios. <ul style="list-style-type: none"> • Agradézcale su disposición para hablar. 	Ejemplos “Gracias. Debió ser difícil decírmelo, pero aun así lo hiciste”. “Aunque me resultó difícil escucharlo, estoy agradecido de que lo hayas compartido”.	En lugar de “¿Por qué no me lo dijiste antes?!” “¿Me has estado mintiendo?”
Ofrezca validación. <ul style="list-style-type: none"> • Normalice las emociones. • No juzgue ni desestime. 	Ejemplos “Tiene sentido que te sientas así”. “Cualquier persona en tu situación también se sentiría así...”	En lugar de “No hay motivo para sentirse ___” “Eres solo un niño, eso no importa”. “Si no hubieras hecho eso, no hubieras...”

Para obtener más recursos, visite [KidsMentalHealthFoundation.org](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org)