

Continúe la Conversación

Fíjese en su lenguaje corporal. <ul style="list-style-type: none">Refleje apertura e interés.	Ejemplos <p>Asienta con la cabeza, mantenga el contacto visual.</p>	En lugar de <p>Mirar el teléfono</p>
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 <p>“Cuéntame más sobre eso...” “¿Y entonces qué pasó?”</p>	
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 <p>“Parece que te sientes enojado porque no puedes salir con amigos”. “Te he escuchado decir que la escuela ha sido estresante últimamente”.</p>	
Brinde elogios. <ul style="list-style-type: none">Agradézcale su disposición para hablar.	Ejemplos <p>“Gracias. Debió ser difícil decírmelo, pero aun así lo hiciste”. “Aunque me resultó difícil escucharlo, estoy agradecido de que lo hayas compartido”.</p>	En lugar de <p>“¡¿Por qué no me lo dijiste antes?!” “¿Me has estado mintiendo?”</p>
Ofrezca validación. <ul style="list-style-type: none">Normalice las emociones.No juzgue ni desestime.	Ejemplos <p>“Tiene sentido que te sientas así”. “Cualquier persona en tu situación también se sentiría así...”</p>	En lugar de <p>“No hay motivo para sentirse __” “Eres solo un niño, eso no importa”. “Si no hubieras hecho eso, no hubieras...”</p>

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