


# Frases para romper el hielo

## Preguntas para crear el hábito de hablar

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar


¿Hablaste con alguien nuevo hoy?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar


¿Hay alguien a quien admires? Háblame de el/ella.

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar


¿Cuál piensas que es tu primer recuerdo?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar

¿Sucedió hoy algo inesperado en la escuela?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar


¿Cuál es tu canción favorita en este momento? ¿Como te hace sentir?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar


¿Qué animal crees que se parece más a ti?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar


Si pudieras vivir en algún lugar por un año, ¿dónde vivirías?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar


Si pudieras conocer a cualquier persona en todo el mundo, ¿a quién conocerías?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar

¿Quién ha sido tu maestro favorito? ¿Por qué?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar

¿Cuál es tu video favorito en Youtube o en TikTok?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para crear el hábito de hablar

¿Plantea tu propia pregunta!


 The Kids Mental Health Foundation

# Preguntas para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿Qué te hizo sentir orgulloso hoy?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿Como demostraste valentía hoy?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental


¿Como hiciste frente a tus emociones difíciles hoy?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿Qué problema resolviste hoy? ¿Como lo hiciste?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿Que hiciste hoy por tu salud mental?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿A quién acudes cuando quieres animarte?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿Qué personas en tu vida son quienes más te apoyan?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿En qué mejoraste esta semana?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

Cuando te sientes preocupado, triste o enojado, ¿qué pasa por tu mente?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental


Cuando te sientes triste, ¿en qué piensas para volver a sentirte feliz?

 The Kids Mental Health Foundation

**Preguntas de Conversación**

Para hablar acerca de sentimientos, estrategias de afrontamiento y bienestar mental

¿En qué momento pensaste que las cosas irían mal y luego no fueron tan mal como pensabas? ¿Qué ayudó a que salieran bien?

 The Kids Mental Health Foundation

Para obtener más recomendaciones sobre cómo continuar la conversación, dar consejos y hablar con los niños sobre la salud mental, visite [KidsMentalHealthFoundation.org/Conversation](https://KidsMentalHealthFoundation.org/Conversation).