

CONECTAR MÁS

FRASES PARA INICIAR LA PLÁTICA SOBRE SALUD MENTAL

¿Qué te está resultando bastante difícil en este momento?

CONECTAR
MÁS

¿Cuál es tu forma favorita de relajarte o desestresarte?

CONECTAR
MÁS

Cuidar tu salud mental es súper importante.

¿Has visto o escuchado algo al respecto en la escuela o en internet?

CONECTAR
MÁS

Me gustaría saber qué te está causando estrés o ansiedad.

¿Qué te está molestando? ¿Cómo le haces para manejarlo?

CONECTAR
MÁS

He tenido momentos en los que me sentí ansioso o deprimido.

Me pregunto si a veces a ti también te pasa algo así.

¿Te animarías a hablarme de lo que sientes?

CONECTAR
MÁS

Escuché que a tu edad es común tener problemas de estrés y ansiedad. ¿Qué piensas?

¿Hablas de eso con tus amigos?

CONECTAR
MÁS

Te quiero y eres muy importante para mí. ¿Cuál sería la mejor forma en que podríamos conectar con regularidad sobre estos temas?

¿O cómo puedo ayudarte o apoyarte de aquí en adelante?

CONECTAR
MÁS

Instrucciones: Recorta estas tarjetas para cuando necesites ayuda para hablar con tu adolescente.