

12 CONSEJOS PARA
**HABLAR CON
TUS HIJOS
ADOLESCENTES**

SOBRE SU SALUD MENTAL



The Jed Foundation

**POSITIVE
COACHING
ALLIANCE** [®]

12 Consejos Para Hablar Con Tus Hijos Adolescentes Sobre Su Salud Mental

Por Katie Hurley, DSW, LCSW, Asesora Clínica Senior de Asuntos Externos para [The Jed Foundation](#) (con aporte de Positive Coaching Alliance)

Los deportes, especialmente a nivel competitivo, pueden añadir otro grado de estrés a la vida de los adolescentes. Hay que equilibrar el compromiso de tiempo entre la escuela y el deporte, así como la presión, la decepción y el escrutinio social que viene con la competencia: perder, no formar parte de un equipo, que sus jugadas sean compartidas y a veces criticadas en redes sociales, intentar obtener becas, y más.

Como padre, tu apoyo puede ayudarles a comprender sus sentimientos y sentirse valorados y cuidados. Puedes proporcionar un espacio seguro para procesar todas las inevitables emociones de la vida y la competencia. Por supuesto, es posible que no lo aprovechen de inmediato. Cualquier padre de un adolescente sabe que “bien” suele ser la respuesta automática cuando preguntamos cómo fue la práctica o cómo se siente. Eso puede dejarte frustrado(a) y confundido(a). ¿Cómo puedes ayudar a tu hijo/a adolescente si no quiere hablar?

Los horarios, las limitaciones de tiempo y los estados de ánimo pueden añadir dificultad, haciendo que parezca imposible encontrar el momento adecuado para abordar temas delicados. Debes saber que no existe el momento perfecto y que no es una conversación de una sola vez. Las interacciones pequeñas pueden ser igualmente significativas, especialmente para brindar conexión y apoyo constante, de modo que confíen en ti cuando lleguen los momentos más importantes.

[Aquí tienes 12 consejos para hablar con tu hijo/a adolescente sobre su salud mental.](#)





1. Sé genuino/a

Los adolescentes saben cuándo sus padres están incómodos o ansiosos. Si no estás seguro/a de cómo empezar, te preocupa su reacción o simplemente es nuevo para ti, admítelo. Di algo como: “Esto es difícil para mí hablarlo y no estoy seguro/a de cómo empezar, pero quiero que podamos hablar de las cosas — incluso de aquellas que son complicadas de decir en voz alta.”

Una vez iniciada la conversación, sé directo/a y simple: “Sé que este es un momento difícil para todos nosotros, y quiero asegurarme de poder apoyarte en cualquier cosa en la que necesites ayuda. ¿Podemos hablar de cómo van las cosas para ti?”



2. Conéctate a través del deporte que disfruta tu hijo/a adolescente

Contrario a la creencia popular, el trayecto a casa después de juegos o prácticas no siempre es el mejor momento para hablar con tus hijos. Puede que vean el auto, autobús, metro o caminata a casa como un lugar para desconectarse y escuchar música después de una práctica o evento intenso.

Participar en una actividad mientras se conversa es una buena manera de aliviar la tensión. Pasar un balón de fútbol, lanzar una pelota de sóftbol, golpear un balón de voleibol, hacer tiros a la canasta de baloncesto o simplemente salir a caminar puede ser eficaz, porque no están cara a cara y el ejercicio físico reduce el estrés. También pueden conversar mientras juegan a las cartas o videojuegos, cocinan o realizan cualquier otra actividad que tu adolescente disfrute.



3. Da retroalimentación basada en el esfuerzo

Los hijos pueden sentirse muy afectados por un mal desempeño o una derrota. Tómate tiempo para escuchar y comprender lo que sienten, y valida esas emociones. Evita incrementar su mal-estar criticando su rendimiento. En cambio, busca aspectos positivos y elogia sus esfuerzos más que los resultados. Sé específico(a) en tus elogios, diciendo cosas como: “Noté que realmente te esforzaste para hacer esa entrada, incluso cuando tu equipo estaba abajo por tres goles. Aprecio mucho ese esfuerzo.”

Utiliza la [zona de recursos](#) de Positive Coaching Alliance.



4. Haz chequeos con tu hijo/a

Tómate el tiempo para preguntar a tu hijo/a sobre su experiencia deportiva. ¿La presión es demasiada? ¿Todavía disfruta jugar? ¿Se siente parte del equipo? Valida sus sentimientos y apóyale en sus decisiones, incluso si no estás de acuerdo.



5. Siéntete cómodo con el silencio

Procesar información o preguntas sobre salud mental requiere tiempo, especialmente si no es un tema que tu familia suela tratar. Dale a tu hijo/a tiempo para pensar. Interrumpir el silencio por incomodidad podría evitar que él/ella comparta sus pensamientos. Concédele unos minutos y luego retoma para reconocer lo difícil que es hablar de esto. Dile: “Sé que esto es difícil de hablar, pero mientras más lo hagamos, más fácil se volverá.”





6. Comparte observaciones y haz preguntas abiertas

Preguntar simplemente “¿Estás bien?” no llevará muy lejos, ya que pueden responder rápido con un “Sí” o “Estoy bien” y seguir haciendo lo que estaban haciendo. Si has notado cambios que te preocupan, sé directo(a) al respecto. Intenta: “He notado que últimamente estás haciendo/no haciendo [comportamiento], y me pregunto si está relacionado con estrés, ansiedad, depresión u otra cosa.” Esto comunica que estás atento/a, dispuesto/a a ayudar, y exige más que una respuesta de una palabra, lo que favorece una conversación real.



7. Toma en serio a tu hijo/a adolescente

Puede que no te identifiques con las dificultades de tu hijo/a adolescente, pero si te lo comparte, eso importa para él/ella. Haz tu mayor esfuerzo para escuchar y considerar lo que dice. Aborda estas interacciones con empatía, busca comprender su perspectiva y afirma que le crees.

Cuando los adolescentes mencionan autolesión o suicidio, puede ser aterrador escucharlo. Puedes sentir que quieres minimizar esas preocupaciones por miedo. Resístelo. Lo positivo es que te esté compartiendo estos pensamientos; significa que está abierto(a) a recibir ayuda y que puedes ayudarle a encontrarla.

[Descubra cómo obtener ayuda.](#)



8. Usa una escala de clasificación sencilla

Puede resultar difícil para los adolescentes expresar con palabras los sentimientos cuando están abrumados, pero una verificación simple puede ayudar. Trata de pedirle un número: “En una escala del 1 al 10, siendo el 10 que tu salud mental está muy bien y el 1 que te cuesta incluso levantarte y asistir a la escuela cada día, ¿dónde calificas tu salud mental en este momento?”

Eso abre la puerta a hablar sobre cómo se siente cada día. Si se califica entre 8 y 10, habla de cómo se siente y qué estrategias le ayudan a mantenerse así. Si se califica entre 5 y 7, di: “Suena como que algunos días están mejor que otros y que ahora tienes algunas dificultades. Lo entiendo. ¿Necesitas apoyo o soluciones en este momento?” Si se califica 3 o 4, probablemente necesita ayuda. Reconoce la dificultad diciendo: “Suena complicado. Debe ser todo un reto pasar el día a veces. Pensemos en algunas maneras de conseguirte apoyo.”

Si tu hijo/a se califica a si mismo entre 1 o 2, busca un [profesional de salud mental con licencia](#).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Busca un profesional de salud mental con licencia		Probablemente necesita ayuda		“Algunos días son mejores que otros.... Lo entiendo”			Hablen sobre cómo se siente.		
		“Pensamos cómo podemos conseguirte apoyo”		Pregúntale si necesita apoyo o soluciones ahora mismo			Discutan estrategias para ayudarlo a mantenerse en esta zona		

[Aprenda cómo encontrar atención de salud mental asequible.](#)

Si te preocupa que tu hijo adolescente esté considerando el suicidio, es útil preguntarle directamente. No le meterá la idea en la cabeza, pero puede que sienta alivio al ver cuánto le duele. [Aquí tienes una guía para facilitar esa conversación.](#)



9. Ofrece otros sistemas de apoyo y comparte recursos de crisis

No todos los hijos adolescentes se sienten cómodos hablando de su salud mental con sus padres. Eso no significa que no confíen en ti; simplemente necesitan a otra persona con quien conversar.

Sugiere un orientador escolar o terapeuta, otros familiares de confianza o grupos juveniles locales/en línea. Pregunta si puedes hablar con su entrenador para que la red de apoyo se extienda al equipo.

- En [TeenLine](#), los adolescentes pueden recibir apoyo de consejeros pares capacitados.
- The [Trevor Project](#) apoya a los jóvenes LGBTQIA+.
- [Trans LifeLine](#) ofrece apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para la comunidad trans.

Si le preocupa que su adolescente deportista esté en crisis, comuníquese con la Línea de Vida para el Suicidio y las Crisis en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para hablar con un consejero capacitado en cualquier momento.

También puede recurrir a estos recursos para obtener apoyo sobre cómo ayudar a su adolescente.



10. No presiones

Tu hijo/a puede insistir en que está bien incluso cuando ves señales de que no lo está. Resiste el impulso de demostrar que sabes que algo anda mal, ya que eso le hará insistir más en que no pasa nada. Es mejor seguir verificando y mantener el interés. Si ha tenido un día difícil, dale tiempo para relajarse y luego di: “Parece que hoy fue complicado. Estoy aquí si quieres desahogarte. No ofreceré soluciones a menos que me las pidas. Puedo simplemente escucharte.”



11. Sigue accesible y mantén la calma

No siempre es fácil escuchar lo que tu hijo/a está atravesando, especialmente si conecta con áreas que te preocupan mucho. Es un tiempo emocionalmente difícil para él/ella, así que no siempre compartirá de forma calmada o constructiva. A veces actúan para llamar nuestra atención, y puede ser difícil no reaccionar con enojo.

Sabemos que los adolescentes se abren cuando se sienten conectados, respetados y apoyados, así que haz lo posible por mantener la calma y no reaccionar durante la conversación. Respirar profundamente ayuda. Si aún te sientes alterado/a o preocupado/a, está bien decir que necesitas un momento para calmarte, porque esto también es emocional para ti. Es un buen ejemplo emocional para ellos/as: Estás demostrando que puedes tomar espacio para reorganizarte cuando te sientes abrumado/a.



12. Mantén la conversación

No te preocupes por tener todas las respuestas de inmediato. Hablar de salud mental es una oportunidad para aprender juntos. Lo importante es recordar que cada conversación se construye sobre la anterior. Una vez que adquieras el hábito, será más fácil volver sobre el tema cuando sea necesario.

Y recuerda hablar también de los buenos momentos que están viviendo y conectar con ellos/as en las cosas que les gusta hacer. Si muestras interés en lo positivo, será más probable que compartan cuando algo sea difícil.





Sobre The Jed Foundation

The Jed Foundation (JED) es una organización sin fines de lucro que protege la salud emocional y previene el suicidio de los adolescentes y jóvenes adultos en EE. UU. Colaboramos con escuelas secundarias y universidades para fortalecer sus programas y sistemas de salud mental, abuso de sustancias y prevención del suicidio. Equipamos a los adolescentes y jóvenes adultos con habilidades y conocimientos para ayudarse a sí mismos y entre sí. Fomentamos la conciencia comunitaria, la comprensión y la acción para la salud mental de los jóvenes adultos. Más información en jedfoundation.org.

Sobre Positive Coaching Alliance

La visión de PCA es construir un mundo donde los jóvenes se beneficien de una experiencia deportiva positiva con un entrenador que los inspire a convertirse en la mejor versión de sí mismos en el deporte y en la vida. Capacitamos a entrenadores y colaboramos con organizaciones deportivas juveniles, padres, líderes deportivos y comunidades para hacer que el deporte juvenil sea más positivo, equitativo y accesible para todos los niños, sin importar las circunstancias sociales o económicas. Más información en positivecoach.org.