

# Apoyando el bienestar de su joven a través de la conexión y la comunicación abierta

Crecer puede ser difícil. Para los niños y adolescentes recién llegados a los Estados Unidos, puede serlo aún más. Están aprendiendo un nuevo idioma, una nueva cultura y un nuevo sistema escolar, mientras hacen nuevos amigos y descubren quiénes son. Durante esta etapa, es normal que muchos jóvenes necesiten un apoyo adicional por parte de sus cuidadores y de otros adultos de confianza. Al mismo tiempo, es posible que se distancien o hablen menos. Esta guía ofrece ideas sencillas que pueden ayudarle a conversar con su joven de una manera que los anime a expresarse con mayor franqueza. También explica las señales más comunes que indican que un joven podría necesitar más apoyo, y dónde encontrarlo.

## Consejos de comunicación

Si nota cambios en el comportamiento de su joven o le preocupa su nivel de estrés o sus emociones, iniciar una conversación puede ser un primer paso importante. Incluso cuando los niños o adolescentes parecen estar bien, es común que se vuelvan más reservados o menos comunicativos a medida que crecen. Los consejos que se presentan a continuación pueden ayudarle a abrir los canales de comunicación con delicadeza y a mantenerlo conectado con las experiencias y los desafíos de su joven.



- **Mantenga la calma**, incluso cuando los temas sean difíciles.
- Permita que el joven **comparta abiertamente** sin temor a ser castigado.
- **Reconozca sus sentimientos** antes de intentar solucionar el problema.
- Préstales **toda su atención**.
- Reconozca que **las experiencias de su joven pueden verse o sentirse diferentes** a las suyas. No interrumpa, no de sermones ni se apresure a buscar soluciones.
- Haga **preguntas con respuesta abierta** para ir más allá de un “sí” o “no”.  
 Por ejemplo: en lugar de “¿Tuviste un buen día?”, intente “Cuéntame sobre tu día” o “¿Cuál fue la mejor o la peor parte de tu día?”.
- **Ofrezca opciones** siempre que sea posible. **No presione** a su joven para que hable antes de que esté listo, pero pregunte directamente sobre su seguridad si le preocupa algo.
- **Retome las conversaciones difíciles** más adelante, si es necesario.
- Busquen **momentos cotidianos** para conversar (paseos, comidas, etc.) y pasen tiempo juntos a solas con regularidad.
- Termine la conversación con **tranquilidad** y estableciendo una **conexión**.

## Consejos de comunicación (Continúa)

### Considere utilizar temas para iniciar una conversación, tales como:

- “Cuéntame sobre un tema que se discutió hoy en tu clase”
- ¿Qué es algo en la escuela que se te hace fácil en este momento? ¿Y algo que se te hace difícil?
- Últimamente pareces un poco más callado/a. ¿Cómo te sientes?
- “¿De qué te sientes orgulloso/a esta semana?”
- He notado que últimamente te ves un poco diferente, y quería ver cómo estabas. ¿Cómo te va?”

### Frases sencillas para probar durante las conversaciones:

- “Eso suena muy difícil.”
- “Gracias por contármelo.”
- “Si alguna vez te sientes inseguro/a, quiero que me lo digas para que podamos buscar ayuda.”
- “No sé la respuesta, pero podemos encontrar ayuda juntos.”



## Señales de que su joven mayor o adolescente podría estar sufriendo de angustia emocional

Incluso con un sólido apoyo en el hogar, algunos jóvenes padecerán, en ocasiones, malestar emocional. Los jóvenes mayores y los adolescentes suelen manifestar esto a través de cambios en su estado de ánimo o en su comportamiento. A continuación, se presentan algunas señales que indican que su joven podría necesitar apoyo adicional:

- **Interrupciones del sueño** (dormir demasiado, dormir muy poco o tener pesadillas)
- **Aislamiento o dejar de disfrutar** las actividades que solían gustarle
- **Irritabilidad** frecuente, **mal genio** o **enfado**
- **Preocupación excesiva** o **tendencia a darle demasiadas vueltas a las cosas**
- Sentimiento de **tristeza** o de **llanto frecuente**
- **Dificultad para concentrarse** o recordar cosas
- **Conductas disruptivas** o actitud desafiante
- **Quejas físicas frecuentes** (dolores de cabeza, de estómago, fatiga, dolores corporales, etc.)



## Señales de que su niño podría estar sufriendo de angustia emocional

Los niños más pequeños a menudo expresan su malestar emocional a través de cambios en su comportamiento, en el juego o a través de quejas físicas, dado que no cuentan con las palabras para expresar cómo se sienten. Algunas señales a las que se debe prestar atención incluyen:



- Regresión a comportamientos de una edad más temprana (chuparse el dedo, mojar la cama, etc.)
- Apego excesivo o miedo de quedarse solo
- Actividades de juego relacionadas con eventos traumáticos del pasado
- Quejas físicas (dolores de cabeza, dolores de estómago, falta de apetito, etc.)
- Dificultad para dormir, pesadillas, gritos o llantos durante el sueño
- Aumento de irritabilidad, mal humor, berrinches y mala conducta
- Sentimiento de tristeza, aislamiento o reservado

## Apoyo adicional

El apoyo para su joven puede provenir de muchas fuentes, incluyendo familiares, líderes culturales o religiosos, maestros o personal escolar, y personas de confianza o programas de la comunidad.

Algunos jóvenes también se benefician al hablar con un consejero, quien puede ayudarles a expresar su estrés y a aprender formas saludables de afrontarlo. Acudir a un consejero es algo muy común en los Estados Unidos y no significa que su joven padezca una enfermedad crónica. Muchas familias recién llegadas han encontrado que la consejería les resulta de gran ayuda. Si desea obtener más información sobre la consejería, hable con el pediatra de su joven, su trabajador de caso o la escuela.



## En situaciones de urgencia o crisis

Si su joven está sufriendo una crisis de salud mental, una angustia emocional severa, o si cree que corre peligro de lastimarse o hacerse daño a sí mismo, llame al 988 o acuda de inmediato al hospital o al departamento de urgencias más cercano. El 988 es la línea nacional de prevención del suicidio y crisis; está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y al llamar, puede solicitar un intérprete en su idioma.

**Recuerde que pedir ayuda es normal y está bien. No está solo, y hay apoyo disponible para usted y su familia.**

