

## Revisión semanal para que hagan padres/cuidadores con sus hijos

Haz cualquiera de las siguientes preguntas para desarrollar estrategias prácticas con tus estudiantes sobre las maneras de respaldar mejor su salud mental

\*\*puedes adaptar las preguntas para que se adapten a las necesidades de tu hijo.

# 10

## Preguntas para un

# S

# E

# T

# R

# M

# A

# R

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Cuál es tu manera preferida de relajarse o desestresarse?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Cuál ha sido tu parte favorita de la semana hasta ahora?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Cómo van las cosas con tus amigos?</li> <li>■ ¿Has hablado de algo o has hecho algo interesante hace poco para conectarte con sus amigos?</li> <li>■ ¿Tienes algún plan interesante para hacer dentro de poco con tus amigos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Te quiero y me preocupo por ti.</li> <li>■ ¿Cuál es la mejor manera de comunicarte con frecuencia sobre la salud mental y el bienestar?</li> <li>■ ¿Qué puedo hacer ahora para alentarte?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Qué es lo que está ocupando la mayor parte de tu energía mental estos días?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Qué es algo que esperas con entusiasmo?</li> <li>■ ¿Qué es algo que no tienes ninguna gana de hacer?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Te sientes ansioso?</li> <li>■ De ser así, ¿qué te provoca esa sensación y cómo sientes la ansiedad?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Crees que tienes demasiadas responsabilidades?</li> <li>■ ¿Crees que estás gestionando bien el tiempo?</li> <li>■ ¿Qué podría ayudarte?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Qué o quién te inspira más en este momento?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Qué nuevas actividades, música o hobbies deseas probar?</li> </ul>