

Cómo pueden los adolescentes hablar con sus padres para obtener ayuda

Cuando los adolescentes creen que necesitan ayuda con un problema emocional o de salud mental, a menudo no están seguros de cómo decírselo a sus padres o tienen miedo de hablar del tema. Es comprensible: decirles a los padres que te enfrentas a algo que parece muy serio, como la ansiedad o la depresión, puede ser difícil. Puede que te dé vergüenza decir que necesitas ayuda o tal vez te preocupa que no lo entiendan o se sientan decepcionados contigo. Pero el trabajo de los padres es ayudarte, y casi siempre son más comprensivos y menos críticos de lo que imaginas. Estos son algunos consejos para facilitar la comunicación.

- **Debes saber que no hay nada malo en pedir ayuda.** Los problemas de salud mental son muy comunes. Imagina que es como pedir ayuda para cualquier otra cosa, como cuando tienes problemas en matemáticas o necesitas anteojos.
- **Saca el tema.** Elige un momento discreto. Es más fácil hablar cuando todos se sienten cómodos. No querrás competir por la atención de tus padres con otras cosas o con tus hermanos.
- **Explica cómo te estás sintiendo.** Di qué es lo que te cuesta trabajo y cómo te está afectando. Por ejemplo: “Me estoy dando cuenta de que me cuesta mucho participar en clase. Incluso si solo estamos leyendo en voz alta, me aterra que el maestro me llame la atención. Me pongo muy ansioso y no puedo concentrarme”. O, “Estos días no me siento bien. Estoy cansado todo el tiempo y no quiero salir de casa. Estoy triste todo el tiempo”.

El trabajo de los padres es ayudarte, y casi siempre son menos críticos de lo que imaginas.

- **Di que necesitas ayuda.** No te enredes tratando de analizar o explicar por qué te sientes así. Simplemente di: “Quiero ver a alguien que me pueda ayudar. Quiero aprender algunas estrategias para empezar a sentirme mejor”. Si te dicen que lo que describes parece normal, todo el mundo se pone nervioso o se deprime de vez en cuando, diles que estás seguro de que esto es más serio que eso. La forma en que te sientes te hace sentir infeliz y te impide hacer las cosas que quieres hacer.
- **Si lo necesitas, inténtalo de nuevo.** Si sientes que tus padres te ignoraron la primera vez, intenta preguntarles de nuevo. A veces los padres tardan un poco en entender el mensaje. Pero esta vez reserva un tiempo para hablar. Di: “Hay algo de lo que quiero hablar con ustedes y es importante. ¿Cuándo van a estar libres para hablar?”. Acudir a otro adulto de confianza también puede ser útil. Una tía o un tío pueden ayudarte a hablar con tus padres sobre cómo te sientes. Un adulto de confianza en el colegio, como un maestro o un psicólogo escolar, también son una buena opción.
- **No esperes.** Entre más rápido pidas ayuda, más pronto te empezarás a sentir mejor, así que no pospongas la conversación. Te sentirás orgulloso de ti mismo después de hacerlo, y sentirte menos solo es un gran alivio.

Más artículos del Child Mind Institute

- ▶ [Cómo hablar con tus papás para pedir ayuda](#)
- ▶ [Cómo apoyar a un amigo que tiene desafíos de salud mental](#)
- ▶ [Cómo hablar de los problemas de salud mental](#)
- ▶ [Cómo ayudarte a ti mismo a organizarte](#)

El **Child Mind Institute** es una organización nacional e independiente, sin fines de lucro, dedicada a transformar la vida de los niños y las familias con trastornos de salud mental y del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para mantener los más altos estándares en la atención, avanzar en la investigación del cerebro en desarrollo y empoderar a padres, profesionales y legisladores a través de recursos gratuitos que ayuden a los niños en el momento y el lugar en que más lo necesiten. En conjunto con nuestros donantes estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Compartimos todos nuestros recursos de manera gratuita y no aceptamos financiamiento de la industria farmacéutica. Apóyenos en childmind.org/donacion.