

10 Preguntas

para un Martes

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.

1. ¿Cuál es tu manera preferida de relajarse o desestresarse?

2. ¿Cómo van las cosas con tus amigos? ¿Has hablado de algo o has hecho algo interesante hace poco para conectarte con sus amigos? ¿Tienes algún plan interesante para hacer dentro de poco con tus amigos?

3. ¿Qué es lo que está ocupando la mayor parte de tu energía mental estos días?

4. ¿Te sientes ansioso? De ser así, ¿qué te provoca esa sensación y cómo sientes la ansiedad?

5. ¿Qué o quién te inspira más en este momento?

6. ¿Cuál ha sido tu parte favorita de la semana hasta ahora?

7. Te quiero y me preocupo por ti. ¿Cuál es la mejor manera de comunicarte con frecuencia sobre la salud mental y el bienestar? ¿Qué puedo hacer ahora para alentarte?

8. ¿Qué es algo que esperas con entusiasmo? ¿Qué es algo que no tienes ninguna gana de hacer?

9. ¿Crees que tienes demasiadas responsabilidades? Crees que estás gestionando bien el tiempo? ¿Qué podría ayudarte?

10. ¿Qué nuevas actividades, música o hobbies deseas probar?

