

PREGUNTA ESCUCHA HABLA VUELVE



Instrucciones:

Hablemos sobre la salud mental. Inicia una conversación sobre la salud mental con tu hijo o hija con una simple pregunta. Haz una de las siguientes preguntas, y empieza a escuchar.



1. ¿Cuál fue la mejor y peor parte de tu día el día de hoy?
2. ¿Cuál es tu posesión más preciada?
3. Si solo pudieras ver un color, ¿cuál escogerías?
4. ¿Cuál fue el tema central de tu día hoy?
5. Si tu mascota pudiera hablar, ¿cómo sonaría y qué diría?
6. ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo/misma?
7. ¿Cuál es tu olor favorito y a qué te recuerda cuando lo hueles?
8. ¿De cuáles tres cosas estás agradecido/agradecida?
9. ¿Qué comida podrías comer todos los días por el resto de tu vida?
10. Si pudieras visitar cualquier sitio en el mundo, ¿a dónde irías?
11. ¿Cuál es tu canción favorita ahora mismo?
12. ¿Qué es algo que estás esperando con muchas ganas?
13. ¿A quién admiras y por qué?
14. Si pudieras dibujar todo lo que te imaginas, ¿qué dibujarías en este momento?
15. Si pudieras escoger los sueños que tendrás esta noche, ¿qué soñarías?
16. ¿Quién te hizo sonreír hoy?
17. Si hoy fuera un color, ¿cuál sería y por qué?
18. ¿Cuáles tres palabras te describen mejor hoy?
19. ¿Cómo quisieras pasar un día en que no tuvieras que ir a la escuela?
20. Si pudieras hacerlo, ¿qué parte del día de hoy repetirías?
21. ¿Qué te gustaría que hiciéramos más?
22. ¿Qué te hace sentir más seguro/a de ti mismo/a?
23. ¿Qué te anima más cuando te sientes triste?
24. Si pudieras cambiar una sola cosa en el mundo, ¿qué sería?
25. ¿Qué quieres ser cuando seas grande?
26. ¿Hay algo que te gustaría haber hecho de manera diferente hoy?
27. ¿Cuál ha sido el día más feliz de tu vida?
28. Si pudieras cambiar una cosa sobre ti, ¿qué cambiarías?
29. ¿Qué haces cuando tus amigos o amigas se sienten tristes?
30. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste enojado/a?
31. ¿Qué crees que harías de manera diferente si nadie te juzgara?
32. ¿Qué tan importante crees que sea ser popular?
33. ¿Qué harías con \$100 dólares?
34. ¿Cuál es el quehacer de la casa que menos te gusta?
35. Si pudieras conocer a cualquier persona en el mundo, ¿a quién te gustaría conocer?
36. ¿Qué te gustaría aprender?
37. ¿Qué te causa más miedo?
38. ¿Cuál es tu libro favorito y por qué?
39. Describe un día magnífico: ¿qué haces para hacerlo tan especial?
40. Dime algo sobre ti que piensas que quizás yo no sé.
41. ¿De qué manera más te gusta ayudar a los demás?
42. ¿Qué hace que tus amigos/amigas sean tan geniales?
43. ¿Pasó algo hoy que te hizo sentir orgulloso/a?
44. ¿Qué superpoder te gustaría tener y por qué?
45. ¿Qué superpoder no te gustaría tener?
46. ¿Qué es lo que más te gusta hacer cuando estás solo/a?
47. ¿Qué sentimiento es el más incómodo: vergüenza, enojo, temor o algo más?
48. ¿Cómo ayudaste a alguien el día de hoy?
49. ¿Qué te preocupa más a menudo?
50. Si pudieras hacer cualquier cosa en este momento, ¿qué sería?
51. Si pudieras tener cualquier trabajo del mundo, ¿cuál sería y por qué?
52. ¿Qué es algo que siempre te pone de buen humor?

