

10 Señales Sutiles que Pueden Indicar que tu Hijo Está en Peligro (Y que Muchos Padres Ignoran)



“No esperes una crisis para permitirte ver lo que siempre estuvo ahí.”

1. “Sólo estoy cansado/a.”



No siempre es cansancio físico. Puede ser emocional o existencial.

⚠ Pregunta: “¿Está cansado tu cuerpo ... o tu corazón?”

2. Regalar sus pertenencias.



Especialmente objetos importantes para ellos.

⚠ Pregunta: “¿Por qué estás regalando esto? ¿Estás planeando algo?”

3. Tranquilidad repentina después de tristeza profunda.



Puede que no sea alivio lo que sienten. Sino que tomaron una decisión.

⚠ Observa cambios de ánimo bruscos fuera de lo común.

4. Culpa excesiva o sentirse una carga.



“Soy un problema. “Serían más felices sin mí.”

⚠ Reafirmale: “Nunca eres ni serás una carga para mí.”

5. Hablar sobre la muerte, aunque sea en broma.



Comentarios oscuros, frases como “yo ya no importo.”

⚠ No lo ignores. Investiga más a fondo, con cariño..

6. Dejar de disfrutar lo que antes amaba.



Música, juegos, amigos—todo desaparece.

⚠ Reintroduce lo que le daba alegría y pregúntale qué ha cambiado.

7. Crítica extrema hacia sí mismo.



“Soy un inútil.” “Todo lo hago mal.”

⚠ Responde con hechos, no solo halagos. “Yo veo el esfuerzo que haces, y eso vale mucho.”

8. Aislamiento o esconderse.



Se encierra, no quiere hablar ni estar en familia.

⚠ Quédate cerca, sin presionar. Invita con ternura.

9. Conductas arriesgadas repentinas.



RConducir mal, retos peligrosos, impulsividad.

⚠ Pregunta sin juzgar: “¿Qué estás sintiendo que te lleva a hacer esto?”

10. Despedidas disfrazadas.



Cartas, mensajes de “gracias por todo,” reconectar con viejos amigos.

⚠ Tómalo muy en serio. Haz preguntas directas. Busca ayuda profesional.

¿Qué hacer si notas estas señales?

- **Inicia la conversación.** Con calma, sin regaños.
- **Valida su dolor.** *“Te creo. Estoy aquí contigo.”*
- **Busca ayuda.** No tienes que hacerlo sola.
- **Reserva una llamada gratuita conmigo si no sabes por dónde empezar.**



Agenda una cita en www.mariaphipardcoaching.com/es

**Ya estás siendo valiente. No te detengas ahora.
Sé una Mamá Oso.**

