



make mealtime talk time (grades K-6)

- What made you happy today? What made you sad?
- Tell me something that made you laugh.
- What was your favorite thing you learned today and why?
- Who did you play with today? What did you play at recess?
- What was the most fun thing you did today and why?
- If you could be anyone, who would you be and why?
- What superpower would you want to have?
- What fruit would you eat every day and why?
- If you could be an animal, what would you be and why?
- Who was the nicest person to you today?
- What cartoon character would you be and why?
- What scares you the most?
- Make up a holiday and tell me all about it.
- What would you take with you to the moon and why?
- Which is better, being invisible or being able to fly?



make mealtime talk time (grades 7-12)

- What was the most positive experience of your day?
- Tell me about something that was hard for you today.
- What is the funniest or strangest thing that happened to you today?
- Tell me about something you learned today.
- What is something you are thankful for today and why?
- Talk to me about something that made you feel proud today.
- What made you laugh today?
- Tell me about something you read today.
- What part of your day would you like to redo and why?
- What are three words you would use to describe your day?
- Tell me about the latest trends at school. What do you like or dislike?
- If you could make one improvement to the world, what would it be?
- What is your dream job and why?
- If you could star on any TV show, what would it be and why?
- What activity do you wish you could be a part of at school?

To find out if your child's school has access to TCHAT, a no-cost, school-based telebehavioral program, you can ask your child's school counselor or call our TCHAT phone line at **844-856-6926**.



tcmhcc
Texas Child Mental

TCHAT
Texas Child Health Access

children'shealth[®]

UT Southwestern
Medical Center[™]



haga tiempo de conversación a la hora de las comidas (para los niños en escuela preescolar y primaria)

- ¿Qué te hizo sentir triste hoy? ¿Qué te hizo sentir contento?
- Cuéntame algo que te haya dado risa.
- Dime algo que hayas aprendido hoy y por qué te gusto.
- ¿Con quién jugaste hoy? ¿A qué jugaste en el recreo?
- ¿Qué fue lo más divertido que hiciste hoy y por qué te gusto?
- Si pudieras convertirte en otra persona, ¿quién te gustaría ser y por qué?
- ¿Qué superpoder te gustaría tener?
- ¿Qué fruta te gustaría comer todos los días y por qué?
- Si pudieras ser un animal, ¿cuál te gustaría ser y por qué?
- ¿Quién fue la persona que mejor te trató hoy?
- ¿Qué personaje de las caricaturas te gustaría ser y por qué?
- ¿Qué es lo que más miedo te da?
- Imagínate que vas a ir de vacaciones y cuéntame cómo sería el viaje.
- Si viajaras a la luna, ¿qué te llevarías y por qué?
- ¿Qué preferirías, ser invisible o volar?



haga tiempo de conversación a la hora de las comidas (para los niños en escuela secundaria y preparatoria)

- ¿Hay algo bueno que te haya pasado hoy?
- Cuéntame algo que haya sido difícil hoy.
- ¿Qué fue lo más divertido o lo más raro que te pasó hoy?
- Dime algo que hayas aprendido hoy.
- Cuéntame algo que te haya hecho sentir afortunado.
- Dime algo que te haya hecho sentir orgulloso hoy.
- ¿Hubo algo que te haya hecho reír hoy?
- ¿Qué leíste hoy?
- Si pudieras regresar el tiempo ¿qué parte de tu día cambiarías y por qué?
- ¿Qué tres palabras usarías para describir tu día?
- ¿Qué nuevas modas hay en la escuela? ¿Cuál te gusta? ¿Cuál no?
- Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿qué cambiarías?
- ¿En qué te gustaría trabajar de grande y por qué?
- Si pudieras ser la estrella de un programa de televisión, ¿cuál sería y por qué?
- ¿En qué actividad de la escuela te gustaría participar?

Para ver si la escuela de su hijo tiene acceso al programa escolar gratuito TCHAT de salud mental por video, consulte al consejero de la escuela o llame a la línea del programa TCHAT, al **844-856-6926**.