

¿CÓMO PUEDO NUTRIR LA SALUD MENTAL DE MI HIJO?

By: Mental Health and Developmental Disabilities Committe

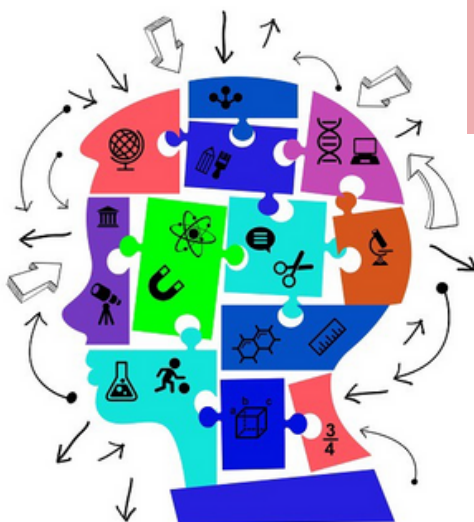


AYUDE A LOS NIÑOS A CONSTRUIR RELACIONES FUERTES Y AFECTUOSAS

- Es importante que los niños y jóvenes tengan relaciones sólidas con familiares y amigos. Traten de pasar tiempo juntos todas las noches alrededor de la mesa como familia.
- Una persona importante que está constantemente presente en la vida de un niño juega un papel crucial para ayudarlos a desarrollar la resiliencia. Esta persona, a menudo otro miembro de la familia, es alguien con quien su hijo pasa mucho tiempo y sabe que puede recurrir cuando necesita ayuda.
- Enséñeles a sus hijos cómo resolver problemas

AYUDE A LOS NIÑOS Y JÓVENES A DESARROLLAR SU AUTOESTIMA. PARA QUE SE SIENTAN BIEN CONSIGO MISMOS

- Muestre mucho amor y aceptación.
- Celebre sus victorias y cuando les vaya bien.
- Reconozca sus esfuerzos y lo que logran.
- Haga preguntas sobre sus actividades e intereses. Ayúdelos a establecer objetivos realistas.



ESCUCHA Y RESPETA SUS SENTIMIENTOS:

- Está bien que los niños y jóvenes se sientan tristes o enojados. Anímelos a hablar sobre cómo se sienten.
- Mantenga fluida la comunicación y la conversación haciendo preguntas y escuchando a su hijo. La hora de comer puede ser un buen momento para hablar.
- Ayude a su hijo a encontrar a alguien con quien hablar si no se siente cómodo hablando con usted.

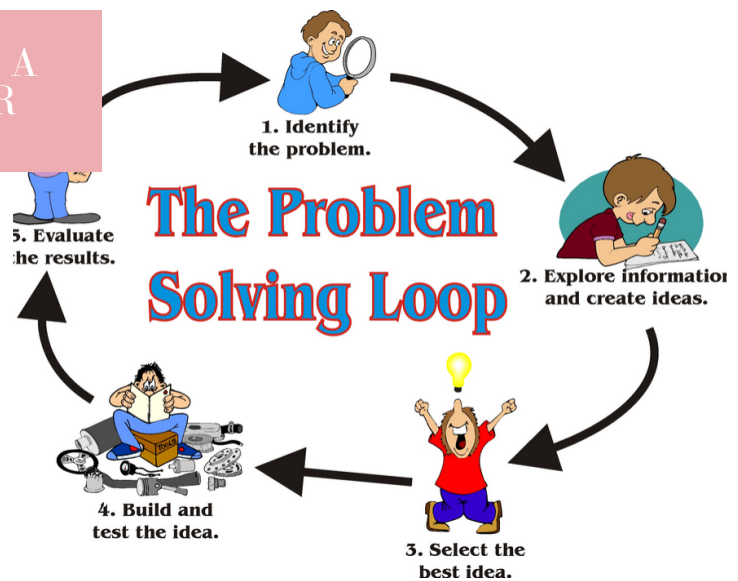


CREE UN AMBIENTE HOGAREÑO SEGURO Y POSITIVO

- Monitoree el uso de medios digitales de su hijo, tanto el contenido como la cantidad de tiempo que pasa en las pantallas. Esto incluye dispositivos de TV, películas, Internet y juegos.
- Tenga en cuenta con quién podrían estar interactuando en las redes sociales y los juegos en línea.
- Proporcione tiempo para la actividad física, el juego y las actividades familiares.
- Sea un modelo a seguir cuidando su propia salud mental: hable sobre sus sentimientos.
- Tómese un tiempo para hacer las cosas que disfruta.

EN SITUACIONES DIFÍCILES, AYUDE A LOS NIÑOS Y JÓVENES A RESOLVER PROBLEMAS

- Enseñe a su hijo a relajarse cuando se sienta molesto. Esto podría ser respirar profundamente, hacer algo relajante (como una actividad tranquila que disfrute), tomarse un tiempo a solas o salir a caminar.
- Hable sobre posibles soluciones o ideas para mejorar una situación y cómo hacer que suceda.
- Trate de no hacerse cargo y darle resolviendo la dificultad.



¿CÓMO SÉ SI MI HIJO O JOVEN TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Todos los niños y jóvenes son diferentes. Si le preocupa que su hijo pueda tener un problema, observe si hay cambios en la forma en que piensa, siente o actúa. Los problemas de salud mental también pueden conducir a cambios físicos. Pregúntese cómo le va a su hijo en casa, en la escuela y con amigos.