



# CUIDÉMONOS JUNTOS

## 5 CONSEJOS PARA PADRES Y NIÑOS



### 1. Hablemos de nuestros sentimientos juntos

Normalice el compartir emociones en casa. Pregúntele a sus hijos y adolescentes cómo se sienten y comparta sus propios sentimientos también. Las conversaciones sinceras ayudan a los niños a comprender que todos los sentimientos son normales.



### 2. Tómense un momento consciente en familia

Hagan una pausa de unos minutos para respirar profundamente, estirarse, escuchar música o dar un paseo juntos. Pequeños descansos conscientes pueden ayudar a todos a calmarse, restablecerse y regular su cuerpo y sus emociones.



### 3. Practiquen la gratitud

A la hora de cenar o a la hora de dormir, pídale a cada miembro de la familia que nombre al menos una cosa por la que esté agradecido(a). Centrarse en la gratitud fomenta la positividad y la fortaleza emocional.



### 4. Desconectense y vuelvan a conectarse

Dejen sus teléfonos y pantallas a un lado para tener un tiempo libre de pantallas y conectar todos los días. Jueguen, cocinen la cena o salgan a caminar juntos: la conexión real es lo que más importa.



### 5. Sepan que está bien pedir ayuda

Recuérdale a sus hijos y adolescentes que todos necesitamos ayuda a veces, incluso los adultos. Pedir ayuda demuestra valentía y fortaleza.

**Hoy y todos los días, el cuidado de la salud mental comienza en casa.  
Celebremos el Día Mundial de la Salud Mental cuidándonos, juntos.**

**Obtenga más información y encuentre  
recursos familiares en [bstrongtogether.org](https://bstrongtogether.org)**

