APOYANDO LA SALUD MENTAL DE SU HIJO(A)

La salud mental de los niños influye en cómo piensan, sienten y se conectan con los demás. Desarrollar habilidades emocionales sólidas en la primera infancia ayuda a los niños a desarrollar confianza y resiliencia, afrontar el estrés y el cambio, construir amistades saludables, así como aprender y crecer en la escuela y en el hogar. Su apoyo y amor son herramientas poderosas para ayudar a su hijo a sentirse seguro y capaz.

FORMAS DE APOYAR LA SALUD MENTAL DE SU HIJO

Pasen tiempo de calidad juntos a diario para fortalecer su conexión. Esta conexión ayuda a su hijo a sentirse seguro y confiado. Dediquen tiempo a solas todos los días, aunque sean solo unos minutos. Coman juntos y hablen sobre su día. Fomenten la conexión con otros adultos (maestros, familiares, vecinos).

Crea una comunicación abierta. Hagales saber que pueden hablar con usted sobre cualquier tema.

Séa un buen oyente. Los niños no siempre necesitan consejos; a menudo, solo necesitan ser escuchados.

Ayúdelo(a) a aprender a identificar sus emociones. Identificar sus sentimientos les da poder sobre ellos y les ayuda a compartirlos con usted. Utilice libros, cuentos o imágenes para explorar sus sentimientos juntos.

Fomente un estilo de vida saludable. Asegúrese de que duerman lo suficiente, lleven una dieta saludable y hagan ejercicio a diario.

Limite el tiempo que pasan frente a las pantallas. Preste atención a cómo las usan. Anímelos a leer, jugar o salir a caminar, montar en bicicleta o jugar al aire libre.

Jueguen juntos. El juego es el lenguaje natural de los niños para expresarse y aprender sobre el mundo. Los niños procesan sentimientos, practican la resolución de problemas, desarrollan habilidades sociales y fortalecen su imaginación y creatividad a través del juego.

Muestre amor incondicional. Los niños necesitan saber que son amados pase lo que pase.

- Diga “te amo” a menudo, no solo cuando tienen éxito.
- Ofrezca abrazos, sonrisas y tranquilidad después de los errores.
- Separe la conducta de la identidad: “No me gustó lo que hiciste, pero aun así te amo”.

Consejos para hablar:

- Manténga la calma y la paciencia. Su tono les enseña a manejar los sentimientos fuertes.
- "Me sentí decepcionado(a) cuando llovió, pero encontramos otro plan divertido".

LOS PEQUEÑOS MOMENTOS GENERAN UN GRAN IMPACTO

Cada conversación, cada abrazo, cada juego construye la base emocional de su hijo. No necesita palabras perfectas, solo su presencia firme y amorosa.

HÁGALES SABER A MENUDO CUÁNTO SON AMADOS, VALORADOS Y QUE PERTENECEN.

Obtenga más información en bstrongtogether.org

B·STRONG TOGETHER