



## Todo acerca de la salud mental

### Información para padres de estudiantes de primaria

La salud mental se refiere al bienestar social, emocional y psicológico de una persona. Del mismo modo que usted cuida la salud física de su hijo, también es importante que se ocupe de la salud mental de él.

### Apoye la salud mental de su hijo

**Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente.** El tiempo de sueño que un niño obtiene afecta su estado de ánimo. Asegúrese de que su hijo duerma de 9 a 11 horas cada noche.

**Fomente la actividad física.** La actividad física mejora la salud tanto física como mental. Busque maneras divertidas de integrar la actividad física en la rutina diaria de su hijo.

**Tengan rutinas relajantes.** Un baño tibio, cuentos antes de dormir o escuchar música relajante, son algunas buenas maneras de ayudar a que su hijo se prepare para descansar y se relaje.

**Enseñe gratitud.** Ayude a su hijo a reconocer cosas en su vida cotidiana por las cuales estar agradecido.

**Ayuden a otros.** Se ha demostrado que ayudar a los demás mejora la salud mental. Donen libros y juguetes o pelen la nieve para un vecino. Dé a su hijo una amplia oportunidad para desarrollar un espíritu de generosidad.

**Consuman una dieta sana.** Los alimentos impulsan la salud del cuerpo, incluso el cerebro.



## Afrontar el estrés

### Información para padres de estudiantes de primaria

El estrés es la reacción del cuerpo a los cambios, exigencias y situaciones difíciles. Si bien tendemos a pensar que el estrés es algo con lo que se enfrentan los adolescentes y los adultos, no es raro que los niños de primaria lo experimenten. Ayudar a su hijo a desarrollar maneras saludables de afrontar el estrés lo beneficiará ahora y en los años venideros.

### Signos de estrés en los niños

Cuando se trata de la salud mental de su hijo, es crucial mantener abiertas las líneas de comunicación. Sin embargo, los niños no siempre pueden verbalizar cómo se sienten, por lo que es importante prestar atención a los signos no verbales, como los que se presentan a continuación. Estos son algunos signos comunes de estrés que usted debe buscar en su hijo.

- ▶ arrebatos emocionales e irritabilidad que van más allá de lo normal para su hijo
- ▶ aumento de dolores de cabeza y/o de estómago, y/o un cambio en el apetito
- ▶ problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, o la aparición repentina de pesadillas
- ▶ problemas en la escuela, como dificultad para concentrarse, calificaciones menos buenas, problemas de disciplina y problemas con los amigos
- ▶ deseo de pasar más tiempo a solas
- ▶ aumento de la conducta desafiante



## Manejo de la ansiedad

### Información para padres de estudiantes de primaria

La ansiedad no sólo afecta a adolescentes y adultos. Los niños también pueden experimentarla, y puede tener efectos negativos similares en su salud mental y bienestar. Aquí encontrará maneras de identificar la ansiedad en su hijo, y cómo puede usted ayudar.

### Tipos de ansiedad en los niños

Es normal que los niños tengan temores y preocupaciones, los cuales si bien por lo general son leves y manejables, pueden ser lo suficientemente graves como para interferir con la vida cotidiana. Algunos de los tipos de ansiedad que los niños experimentan comúnmente son:

**Ansiedad por separación** – temor a ser separado de un ser querido, por lo general uno de los padres.

**Ansiedad social** – sentirse muy incómodo en situaciones sociales y tener miedo de ser avergonzado, ridiculizado o juzgado por otros.

**Ansiedad general** – preocupación excesiva por las cosas cotidianas, y preocupación por lo que podría suceder.

**Ataques de pánico** – un miedo intenso que aparece repentinamente y causa síntomas físicos, como latidos rápidos del corazón, dificultad para respirar, mareos, temblores y sudoración.

**Fobias** – miedo extremo a una persona, lugar, cosa o situación.



## Desarrollo de la autoestima

Información para padres de estudiantes de primaria

La autoestima es la percepción del valor de uno mismo. Los estudiantes que tienen una buena autoestima se sienten queridos y aceptados. Tienen la confianza para probar cosas nuevas y son más capaces de afrontar los contratiempos. Una buena autoestima ayuda a los estudiantes a tener éxito tanto dentro como fuera del salón de clases.

### Ayudar a construir la autoestima

**Fomente nuevas experiencias.** Ya sea que esté probando un nuevo deporte o aprendiendo a usar una cámara, permitir que su hijo pruebe cosas diferentes y conquiste nuevos desafíos ayudará a aumentar su autoestima.

**Delegue responsabilidad.** Asigne a su hijo quehaceres domésticos apropiados para su edad, como sacar la basura, ayudar a guardar la ropa, cuidar a una mascota o tender su cama todos los días. Asegúrese de que su hijo complete las tareas, y elógielo por su esfuerzo. Superar incluso las tareas más sencillas puede generar grandes ganancias en la confianza en sí mismo.

**Demuestre perseverancia.** Usted es el modelo más importante que ha de seguirse para su hijo, y es inestimable que su hijo vea a usted superar la adversidad y alcanzar metas personales.

**Elogie de manera inteligente.** La alabanza es más significativa cuando se ha ganado. Aumente la autoestima de su hijo al elogiarlo por su buen esfuerzo, trabajo duro y buena conducta.



## Técnicas para tranquilizarse

Información para padres de estudiantes de primaria

La ira, el estrés, el miedo y la preocupación son emociones complicadas para los niños, y las técnicas para tranquilizarse pueden ayudarlos a reorientarse y relajarse. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a su hijo a afrontar estos sentimientos complejos, y algunas técnicas para tranquilizarse que usted puede probar en casa.

### Valide las emociones de su hijo

**Muestre aceptación de las emociones negativas.** Algunos niños creen que las emociones negativas son inaceptables, de modo que dejan que se acumulen en su interior hasta que estallan y son difíciles de controlar. Explique que es normal tener diversos sentimientos de felicidad y tristeza, y anime a su hijo a notarlos y reconocerlos.

**Clasifiquen las emociones.** Anime a su hijo a clasificar sus emociones, tanto positivas como negativas. Por ejemplo, *"Estoy molesto porque no entiendo cómo resolver este problema de matemáticas"*. Cuando note que su hijo está teniendo dificultades, pídale que describa, en sus propias palabras, lo que está sintiendo.

**No minimice las emociones.** Demuestre a su hijo que comprende cómo se siente y que quiere ayudarlo, incluso si lo que sea que moleste a su hijo parezca a usted una insignificancia.



## Apoyo de la salud mental

Información para padres de estudiantes de primaria

La salud mental de su hijo es tan importante como su salud física. A continuación se presentan diez maneras en que puede ayudar a su hijo a proteger su salud mental, mejorarla y mantenerla.

### 1. Ame a su hijo incondicionalmente.

Para que su hijo se sienta seguro y aceptado, necesita saber que el amor que usted le profesa no depende de la buena conducta o de los logros. Diga regularmente a su hijo que lo ama. Esto es en especial importante cuando las cosas son difíciles y su hijo no está pasando por su mejor momento.

### 2. Fomente la confianza de su hijo.

Anime a su hijo a probar nuevas actividades y dominar nuevas habilidades. Ofrezcale oportunidades para que le muestre lo capaz que es y ayúdele a aprender de los errores que cometa.

### 3. Limite el tiempo en la electrónica.

Si bien algunos programas de televisión y videojuegos pueden ser educativos y beneficiosos, los niños necesitan actividad física y juegos para que su cerebro establezca conexiones cruciales y saludables.

### 4. Enséñele técnicas para tranquilizarse.

Es útil que los niños sepan cómo tranquilizarse cuando están molestos, enojados o preocupados.