

# La salud mental de su hijo



**Una guía para  
padres de  
estudiantes  
de primaria**

---

**Sería muy bueno si todos los niños pudieran sentirse felices y apoyados, y fueran exitosos en todo momento. Sin embargo, por supuesto, esto es imposible; enfrentarán cosas que los deprimirán, o que harán que sientan ansiedad y temor, y eso está bien. La adversidad forma parte de la vida, y es lo que a menudo brinda oportunidades para el crecimiento.**

**Independientemente de si su hijo por lo general está feliz y saludable o tiene problemas de salud mental, la información que se presenta aquí ayudará a usted a comprender mejor qué es la salud mental, por qué es importante que su hijo cuide su salud mental, y qué puede hacer usted para ayudarlo y apoyarlo, incluso en los momentos más difíciles.**



# La salud mental de su hijo

Una guía para  
padres de  
estudiantes  
de primaria

## Contenido

¿Qué es la salud mental? .....	4
Apoyo de la salud mental de su hijo .....	5
Ayude a su hijo a afrontar el estrés .....	6
Ayude a su hijo a manejar la ansiedad .....	7
Ayude a su hijo a manejar la ira .....	8
Ayude a su hijo a desarrollar relaciones ....	9
Tecnología y salud mental .....	10
Desarrolle la autoestima de su hijo .....	11
Enseñe calma y relajación .....	12
Recursos de salud mental .....	14
Cuidado de la salud mental de usted .....	15

**WOODBURN PRESS**

Derechos de Autor  
Reservados Todos los Derechos

# ¿Qué es la salud mental?



La salud mental se refiere al bienestar social, emocional y psicológico de una persona. En los niños, esto suele medirse por cómo aprenden, se comportan y afrontan las emociones. Aunque muchos factores pueden afectar la salud mental, hay recursos para ayudar a su hijo a protegerla y mantenerla.

## ¿Por qué es importante la salud mental?

### La salud mental afecta la vida cotidiana

Cuando su hijo está tranquilo, feliz y confiado, disfruta más de la vida. Por otro lado, si a menudo se siente triste, enojado o ansioso, la vida cotidiana puede ser una lucha, tanto para él como para usted.

### La salud mental afecta el aprendizaje

En los grados de primaria tiene lugar una enorme cantidad de aprendizaje y para que los niños aprovechen al máximo su tiempo en la escuela, necesitan estar en una buena situación mentalmente.

### La salud mental afecta las relaciones

La manera en que su hijo se siente afecta sus relaciones con usted, sus familiares, amigos y compañeros de clase. Si es infeliz, o está molesto o se está sintiendo deprimido, le resulta más difícil establecer relaciones y mantenerlas.

## Aprenda a reconocer señales no verbales

Los niños no siempre pueden expresar bien lo que necesitan que usted sepa. Por eso tiene importancia prestar atención al lenguaje corporal, el estado de ánimo, los patrones de alimentación y sueño, el aspecto físico y el rendimiento escolar de su hijo. Estos pueden ser buenos indicadores de cómo le está yendo a su hijo.

# Apoyo de la salud mental de su hijo

Hay varias cosas sencillas que puede hacer todos los días para ayudar a mantener la salud mental de su hijo y mejorarla. Haga de la salud mental una prioridad en su hogar al hacer lo siguiente.

## Comuníquense abiertamente

Hablar regularmente con su hijo es la mejor manera de verificar su salud mental.

## Ejercicio

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.

## Dieta saludable

Tenga alimentos y refrigerios nutritivos disponibles. Las investigaciones muestran que los nutrientes en alimentos como el pescado, las frutas y las verduras pueden mejorar la función del cerebro, y que una dieta deficiente puede tener repercusiones negativas sobre el estado de ánimo y la memoria.

## Tengan rutinas relajantes

Un baño con agua caliente, leer un libro o escuchar música tranquila son algunas buenas maneras de ayudar a su hijo a bajar el ritmo y relajarse.

## Practiquen la gratitud

Ayude a su hijo a reconocer y verbalizar la gratitud por las personas, las cosas y las experiencias de su vida por las que esté agradecido.

## Ayuden a los demás

Se ha demostrado que ayudar a otras personas mejora la salud mental. Donen juguetes y libros a personas necesitadas, o paleen juntos la nieve para un vecino. Dé a su hijo amplias oportunidades para desarrollar un espíritu generoso

## Haga que su hijo duerma lo suficiente

La cantidad de horas que duerme un niño afecta su estado de ánimo y su actitud. Asegúrese de que su hijo duerma entre 9 y 11 horas cada noche.



# Ayude a su hijo a afrontar el estrés



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

## ¿Cómo puede ayudar?

### Comuníquese con su hijo

Es posible que a su hijo le resulte difícil hablar acerca de sus sentimientos o de lo que está haciendo que se sienta estresado. Esté disponible para hablar, pero mantenga baja la presión. Un buen momento para conversar es durante otra actividad (al ayudar a su hijo a prepararse para acostarse, durante traslados en el automóvil, o al jugar).

### Mantenga la vida predecible

Las rutinas son importantes porque son algo con lo que los niños pueden contar. Cuando su hijo está estresado, tiene importancia que se apegue a las rutinas diarias de ustedes tanto como pueda.

### Modele estrategias de afrontamiento saludables

Mostrar a su hijo maneras saludables de afrontar su propio estrés, le ayuda a comprender que el estrés es una parte normal de la vida y que es algo que se puede manejar.

### Diviértanse juntos

La risa y el juego son maneras naturales para que los niños alivien el estrés, y proporcionan una gran distracción. Vean un programa o lean un libro divertido, jueguen un juego, bailen o pasen tiempo al aire libre. Es posible que estas actividades también ayuden a usted a aliviar el estrés.

# Ayude a su hijo a manejar la ansiedad

Es normal que los niños tengan miedos y preocupaciones. Si bien sus miedos y preocupaciones por lo general son leves y manejables, pueden ser lo suficientemente graves como para interferir con la vida diaria.

## Cuando su hijo tenga ansiedad...

### Hagan un plan juntos

Cuando su hijo esté ansioso por algo, hable sobre cómo podría afrontarlo y desarrollen un plan juntos. Por ejemplo, si su hijo tiene miedo de recibir vacunas en el consultorio del médico, hable sobre lo que puede hacer para que sea más fácil (como cerrar los ojos y tomar la mano de usted). La planificación anticipada puede reducir la ansiedad.

### Muestre confianza en su hijo

Cuando su hijo se enfrente a algo que lo asuste o le genere ansiedad, hágale saber que todo estará bien. Esto asegura a su hijo que es normal tener miedo y que usted cree en su capacidad para afrontar situaciones difíciles.

### Lidien con los desencadenantes

La mejor manera de que un niño aprenda a afrontar las cosas que desencadenan su ansiedad es exponerse a ellas poco a poco. A medida que los niños aprenden a funcionar y afrontar pese a estos factores desencadenantes, su nivel de ansiedad disminuirá con el tiempo.

### No esconda sus propias ansiedades

Cuando muestra a su hijo cómo afrontar las cosas que hacen que usted tenga ansiedad, le ayuda a comprender que tener ansiedad es normal—y que se puede manejar.

### Obtenga apoyo

Si la ansiedad de su hijo va más allá de lo normal y le está dificultando la vida diaria, hable con su pediatra y pídale consejos y/o derivaciones con otros especialistas.



# Ayude a su hijo a manejar la ira



Los arrebatos de ira y las rabietas son comunes en los niños. Esto se debe a que muchos jóvenes carecen de las habilidades de afrontamiento, la habilidad de lenguaje, o el control de los impulsos, para afrontar estos sentimientos de manera saludable. Cuando su hijo este enojado, recuérdese a sí mismo que se está comunicando con usted mediante su conducta, y que necesita la comprensión, paciencia y apoyo de usted. Puede hacer lo que sigue.

**No responda a la ira con ira.** Cuando su hijo está molesto, la situación puede empeorar rápidamente. Mantenga la calma, respire profundamente varias veces, hable con su hijo en voz baja y recuerde que él todavía está aprendiendo a regular sus emociones.

**Defienda su posición.** Lidjar con un niño enojado es agotador y es tentador ceder. Pero cuando usted cede a las demandas de su hijo, le está enseñando que una rabieta es una manera eficaz de conseguir lo que quiere.

**Evite los desencadenantes.** Trabaje con su hijo para realizar un seguimiento de lo que desencadena sus arrebatos y rabietas. ¿Ocurren siempre a la misma hora del día o en respuesta a la misma demanda o actividad? Esto puede ayudarle a anticipar estas situaciones, elaborar un plan para afrontarlas, o evitarlas por completo.

**Ayude a desarrollar habilidades para resolver problemas.** Ya sea que su hijo explique a usted con su propio lenguaje por qué está molesto, probar una técnica para calmarse, o tomarse un "tiempo de descanso" autoimpuesto, trabaje con su hijo para desarrollar habilidades de afrontamiento saludables.

## Ayude a su hijo a desarrollar relaciones

Tener relaciones positivas con los demás es importante para la salud mental y el bienestar de su hijo. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a desarrollar amistades y establecer relaciones.

- ▶ Si su hijo es tímido o tiene dificultades para hacer amigos, animelo a buscar compañeros de clase a quienes les gusten las mismas cosas que a él.
- ▶ Encuentren algo a lo que su hijo pueda unirse. Es más fácil para los niños hacer amigos cuando forman parte de un grupo o participan en una actividad.
- ▶ Anime a su hijo a hacer todo lo posible por ser amigable con todos y a entablar conversaciones al hacer un cumplido o formular una pregunta.
- ▶ Si su hijo experimenta rechazo o se burlan de él, escúchelo, apóyelo y hable con él sobre la mejor manera de afrontar la situación.
- ▶ Los niños con una imagen positiva de sí mismos son más capaces de afrontar situaciones sociales y la presión de sus compañeros. Pase tiempo con su hijo para ayudarlo a desarrollar un fuerte sentido de sí mismo.
- ▶ Lo que es más importante, hable regularmente con su hijo sobre cómo están yendo las cosas en la escuela y con sus amigos.



### Acoso escolar

El acoso escolar puede ser un problema en los grados de primaria. Si su hijo se queja de que alguien lo está molestando en la escuela, averigüe exactamente qué sucedió. Luego hable con el maestro, consejero o director de su hijo. A veces los niños tienen miedo de decir a sus padres que están siendo víctimas de acoso escolar. Si su hijo de repente no quiere ir a la escuela, hable con él y pregúntele si alguien le está causando problemas en la escuela.

# Tecnología y salud mental



No sorprende que las investigaciones muestren un vínculo entre el uso de la tecnología y el deterioro de la salud mental en los jóvenes. Si bien es posible que los niños en edad de asistir a la primaria aún no utilicen las redes sociales, a menudo juegan en línea y utilizan Internet. Los padres deben hacer todo lo posible para asegurarse de que sus hijos utilicen la tecnología de manera segura y responsable.

## Qué puede hacer usted

- ▶ Limite la cantidad de tiempo que su hijo pasa en línea, vigile sus actividades en línea y anímelo a participar en diversas actividades “fuera de línea”.
- ▶ Utilice controles parentales, pero sea realista acerca de su eficacia. La supervisión y la vigilancia son las mejores maneras de proteger a su hijo.
- ▶ Mantenga la computadora de su familia en un área común de su hogar (cocina o sala de estar). Los niños no deben tener acceso a Internet en su recámara o en áreas que puedan ser difíciles de supervisar.
- ▶ Hablen acerca de qué información es apropiada para compartir en línea. Recuerde a su hijo que las personas en línea pueden no ser quienes dicen ser, y que nunca debe compartir información personal con nadie.
- ▶ Vigile los juegos en línea de su hijo. Algunos juegos contienen violencia explícita, lenguaje maduro y/o contenido sexual que puede ser perjudicial para la salud mental de un niño.

# Desarrolle la autoestima de su hijo

La autoestima es la percepción del valor de uno mismo. Los niños que se sienten amados y aceptados tienen una autoestima sana. Tienen la confianza para probar cosas nuevas y son más capaces de afrontar contratiempos. Usted puede ayudar a desarrollar la autoestima de su hijo como sigue.

## Fomente nuevas experiencias

Ya sea que se trate de probar un nuevo deporte o aprender a usar una cámara, permitir que su hijo pruebe cosas diferentes y conquiste nuevos desafíos ayudará a reforzar su autoestima.



## Delegue responsabilidad

Asigne a su hijo quehaceres domésticos apropiados para su edad, como sacar la basura, ayudar a guardar la ropa sucia, cuidar una mascota o tender la cama todos los días. Superar incluso tareas simples puede generar grandes ganancias en la confianza en uno mismo. Asegúrese de elogiar a su hijo por su esfuerzo.

## Permita que su hijo tenga fracasos

Como padre, uno de los mayores desafíos es permitir que su hijo tenga fracasos. Pero experimentar el fracaso enseña a su hijo que no es el fin del mundo y que el fracaso a menudo proporciona información que puede utilizar para crecer.

## Fije metas

Las metas dan a los niños dirección, enfoque y propósito. Anime a su hijo a establecer metas a corto y largo plazo. Cuando los niños logran sus metas, sin importar cuán grandes o pequeñas sean, se sienten fuertes y capaces.

## Ayude a su hijo a desarrollar una habilidad

Desarrollar una habilidad es una excelente manera para que su hijo mejore su autoestima. Busque maneras de ayudar a su hijo a perseguir y desarrollar sus intereses y talentos.

# Enseñe calma y relajación



Las técnicas para tranquilizarse y relajarse pueden ayudar a los niños a lidiar con emociones complicadas como la ira, el estrés, el miedo y la ansiedad. A continuación, encontrará algunos consejos para incorporar estas técnicas en casa.

## Técnicas para tranquilizarse

### Practiquen la respiración profunda

Inspirar a profundidad y de manera mesurada es la forma más fácil de que su hijo se sienta tranquilo. Muéstrole cómo inhalar, contar hasta cuatro y luego exhalar lentamente. Haga que su hijo coloque una mano sobre el estómago de él y sienta cómo se expande y se desinfla con cada respiración.

### Identifiquen elementos calmantes

Ya sea un juguete de peluche favorito, una manta con peso o una “piedra para la preocupación” lisa, un elemento reconfortante puede ayudar a calmar y tranquilizar a su hijo cuando está molesto.

### Proporcione un espacio seguro

A veces los niños simplemente necesitan tomarse un descanso en un sitio donde puedan afrontar sus emociones de manera segura. Ayude a su hijo a identificar un lugar seguro en su hogar y llénelo con algunos de sus artículos reconfortantes favoritos.

### Fomente la paciencia

No existe una cura mágica para las emociones fuertes y, a veces, a usted y a su hijo les lleva un tiempo encontrar estrategias de afrontamiento que funcionen. Recuerde a su hijo que incluso si una estrategia no ayuda de inmediato, es importante tener paciencia y perseverar.

## Técnicas para relajarse

### Movimiento consciente

Hacer algo físico es una excelente manera para que los niños se relajen. Además de caminar, pueden intentar estirarse, correr o realizar una postura de yoga. La clave es concentrarse en cómo se sienten sus músculos y otras partes del cuerpo mientras se mueven.

### La técnica de 5-4-3-2-1

Con esta técnica, los niños se sintonizan con sus sentidos y se concentran en lo que sucede a su alrededor. Haga que su hijo enumere 5 cosas que puede ver, 4 cosas que puede tocar, 3 cosas que puede oír, 2 cosas que puede oler y 1 cosa que puede saborear.

### Respiración con el vientre

Haga que su hijo inhale lentamente hasta que sienta que su vientre se expande y luego exhale poco a poco. Puede decir o pensar las palabras dentro y fuera mientras respira, y colocar una mano sobre el vientre para sentir su movimiento.

### Patada en el piso-patada en el piso-soplido

Haga que su hijo dé una patada en el piso con un pie, luego con el otro y luego exhale con fuerza. Mientras hace esto, dígame que imagine que está eliminando sus malos sentimientos al soplar. Pueden repetir este patrón tantas veces como sea necesario.

## Valide las emociones de su hijo

**Muestre aceptación de las emociones negativas.** Algunos niños creen que las emociones negativas son inaceptables, por lo que las reprimen hasta que estallan. Explíquelo que es normal tener toda una gama de sentimientos y anime a su hijo a notarlos y reconocerlos.

**Etiquete las emociones.** Anime a su hijo a etiquetar sus emociones. Por ejemplo: "Mi amigo se va a mudar y eso me pone muy triste". Cuando su hijo tenga dificultades, pídale que describa cómo se siente.

**No minimice.** Muestre a su hijo que comprende cómo se siente y que quiere ayudarlo, incluso si lo que molesta a su hijo parece a usted una nimiedad.

# Recursos de salud mental



## Si su hijo está luchando para afrontar una situación adversa...

No importa por lo que esté pasando su hijo, hay recursos disponibles para ayudarlo a él y a usted.

### Trabaje con el personal de la escuela

Si su hijo está teniendo dificultades, recuerde que los maestros y el personal de apoyo de la escuela de su hijo están disponibles para prestar ayuda. Si no pueden ayudar con un problema en particular, pueden proporcionar remisiones y hacer sugerencias.

### Hable con su pediatra

Su pediatra conoce a su hijo y está interesado en la salud mental, así como en la salud física, de su hijo. Hable con su pediatra y pídale consejo.

### Otros recursos

**On Our Sleeves** ([www.onoursleeves.org](http://www.onoursleeves.org)) ofrece información y recursos gratuitos sobre salud mental infantil, basados en expertos, a padres, maestros y comunidades.

**Línea nacional de mensajes de texto de crisis:** envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 para chatear en línea con alguien que pueda ayudar.

**Activeminds.org** puede ayudar a usted y a su hijo a ponerse en contacto con un profesional de la salud mental en su área.



## Cuidado de la salud mental de usted

Para ayudar a su hijo a manejar y cuidar la salud mental de él, usted también debe cuidar su propia salud mental.

### **Practique el cuidado de sí mismo**

El cuidado personal no tiene por qué ser complicado, pero es crucial para mantener su salud mental. Encuentre aquello que ayude a usted a sentirse tranquilo y centrado e intégrele en su vida diaria.

### **Dese un respiro**

Cuando sienta que su estrés o ansiedad aumenta, ya sea por las exigencias del día a día o durante una interacción con su hijo, haga un alto, respire y vaya a un espacio tranquilo durante unos minutos. Sólo regrese una vez que se sienta tranquilo y en control. Está bien hacer un receso por salud mental.

### **Esté consciente de los efectos de las redes sociales**

Las personas tienden a publicar únicamente los aspectos más destacados de su vida en las redes sociales, y esto puede hacer sentir a usted que otras familias son más perfectas, más divertidas o más "unidas" que la suya. Simplemente recuerden que sólo está viendo fragmentos filtrados de la vida de los demás.

### **Realice actividad física**

El ejercicio libera sustancias químicas que refuerzan el cerebro y el estado de ánimo, y disminuyen el estrés y la ansiedad; también es bueno para el cuerpo. Trate de ponerse en forma al hacer actividad física por lo menos 30 minutos varias veces por semana.

### **Pida ayuda**

Ya sea una pareja, un amigo, un familiar o un profesional de la salud mental, busque ayuda cuando la necesite.

# La salud mental de su hijo



**Una guía para  
padres de  
estudiantes  
de primaria**

Este folleto contiene mucha información importante para ayudarle a apoyar la salud mental y el bienestar de su hijo.

**WOODBURN PRESS**

[woodburnpress.com](http://woodburnpress.com)

Item 158-S