

# CÓMO CUIDAR DE SU PROPIA SALUD MENTAL

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

## PRACTIQUE EL AUTOCUIDADO

Encuentre aquello que le ayude 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. Regrese sólo después de que se sienta tranquilo y controlado. Está bien tomarse un descanso por salud mental.

## TENGA CUIDADO CON LAS REDES SOCIALES

Todos exponen lo mejor de sí mismos en las redes sociales y esto puede hacer que parezca que otras familias son más perfectas o más “unidas” que la de usted. Simplemente recuerde que sólo está viendo fragmentos seleccionados de la vida de las personas en línea.

## TENGA ACTIVIDAD FÍSICA

Además de ser bueno para el cuerpo, el ejercicio libera sustancias químicas que disminuyen el estrés y la ansiedad. Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio tres o más veces por semana.

## PIDA AYUDA

Ya sea con su cónyuge o su pareja, o con un amigo, miembro de su familia o profesional de la salud mental, busque ayuda cuando la necesite.

# RECURSOS DE SALUD MENTAL

Si su hijo está teniendo dificultades, hay recursos disponibles para ayudarlo (y para ayudar a usted).

## TRABAJE CON EL PERSONAL DE LA ESCUELA DE SU HIJO

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

## HABLE CON EL PEDIATRA DE SU HIJO

El pediatra conoce a su hijo y está interesado en su salud mental, así como en su salud física; hable con él y pídale consejo.

## OTROS RECURSOS

- ▶ On Our Sleeves ([www.onoursleeves.org](http://www.onoursleeves.org)) ofrece a los padres información y recursos gratuitos sobre salud mental infantil, basados en expertos.
- ▶ National Crisis Text Line: envíe un mensaje de texto con HOME al 741741 para chatear en línea con alguien que puede ayudar.
- ▶ Activeminds.org puede ayudarlo a conectarse con un profesional de salud mental en su área, especializado en trabajar con niños.

## WOODBURN PRESS

Your Child's Mental Health & Well-Being  
[woodburnpress.com](http://woodburnpress.com)  
Copyrighted Material  
664-S-24

# APOYO A LA SALUD MENTAL

## INFORMACIÓN PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA



## INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS PADRES A APOYAR LA SALUD MENTAL DE SU HIJO

# APOYO A LA SALUD MENTAL

Del mismo modo que usted cuida la salud física de su hijo, también es importante que cuide y apoye su salud mental.

En este folleto se presentan una serie de cosas sencillas que puede hacer para ayudar a su hijo a mantener y mejorar su salud mental y bienestar cada día.

Apoyar la salud mental de su hijo no requiere hacer nada extraordinario. En realidad, son las pequeñas cosas que usted hace cada día, como asegurarse de que su hijo coma bien, vaya a la escuela, tenga muchas oportunidades para jugar y duerma lo suficiente, las que generan la mayor diferencia.

## MANERAS DE APOYAR LA SALUD MENTAL DE SU HIJO

**Algunas maneras en que puede ayudar a su hijo a proteger, mejorar y mantener su salud mental y su bienestar:**

### AME A SU HIJO INCONDICIONALMENTE

Para que su hijo se sienta seguro y aceptado, necesita saber que el amor de usted hacia él/ella no depende de la buena conducta o de los logros. Diga a su hijo con regularidad que lo ama: esto es en especial importante cuando las cosas se ponen difíciles y su hijo no se encuentra en su mejor momento.

### FOMENTE LA CONFIANZA DE SU HIJO

Anime a su hijo a probar nuevas actividades y dominar nuevas habilidades. Bríndele oportunidades para que le muestre lo capaz que es, y ayúdelo a aprender de los errores que comete.

### LIMITE EL TIEMPO DE USO DE DISPOSITIVOS ELECTRONICOS

Si bien algunos programas de televisión y videojuegos pueden ser educativos y beneficiosos, los niños necesitan actividad física y juego para poder prosperar y crecer.

### NO MINIMICE LAS EMOCIONES

Lo que puede parecer un pequeño problema para usted puede ser un problema muy grande para su hijo. Anime a su hijo a etiquetar sus emociones, hágale saber que comprende cómo se está sintiendo, y trabajen juntos para encontrar soluciones a los problemas.

### DÉJELO JUGAR

Además de ser divertido, el juego puede aliviar el estrés. El juego también es importante porque enseña a su hijo autocontrol, creatividad y habilidades para resolver problemas, todo lo cual le ayudará a proteger y mantener su salud mental a medida que crece.

### ENSEÑE TÉCNICAS PARA CALMARSE

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

### HABLE CON SU HIJO

Tómese un tiempo cada día para sentarse y hablar con su hijo. Haga preguntas abiertas y escuche sin interrupciones. Desarrollar estas conexiones hará que su hijo se sienta más cómodo al acudir a usted con sus problemas, ahora y en los años venideros.

### HAGA DE SU HOGAR UN LUGAR SEGURO

Su hogar debe ser un lugar donde su hijo se sienta amado, seguro y protegido. El hogar también debe ser un sitio donde su hijo sepa que las consecuencias por errores o mala conducta serán apropiadas, consistentes y justas.

### NO TENGA MIEDO DE PEDIR AYUDA

Incluso cuando haga todo bien, la salud mental de su hijo aún puede ser un problema. En estos casos, busque ayuda. Hable con el pediatra de su hijo para obtener consejos y remisiones.