

TECNOLOGÍA Y SALUD MENTAL

Las investigaciones muestran 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 escuela primaria aún no utilicen las redes sociales, a menudo juegan en línea y utilizan Internet. Como padre, necesita hacer todo lo posible para asegurarse de que su hijo utilice la tecnología de manera segura y responsable.

QUÉ PUEDE HACER USTED

- ▶ Limite el 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 sepa que 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). Los niños no deben tener acceso a Internet en su recámara ni en áreas que puedan ser difíciles de supervisar.
- ▶ Hable sobre qué información es apropiado 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.
- ▶ Vigile los juegos en línea de su hijo. Algunos juegos contienen violencia explícita, lenguaje con palabras altisonantes, y/o contenido sexual, que puede(n) ser perjudicial(es) para la salud mental de un niño.

APOYO DE LA SALUD MENTAL

Algunas cosas sencillas que puede hacer a diario para ayudar a mantener y mejorar la salud mental de su hijo son:

TENGAN RUTINAS RELAJANTES

Las rutinas ayudan a los niños a sentirse tranquilos y seguros. Por ejemplo, establezca horarios de comida confiables y una rutina matutina y nocturna regular.

AYUDEN A LOS DEMÁS

Se ha demostrado que ayudar a los demás mejora la salud mental. Donen libros y juguetes o quiten la nieve con una pala para un vecino. Dé a su hijo amplias oportunidades para desarrollar un espíritu generoso.

HABLEN ACERCA DE LAS EMOCIONES

Algunos niños creen que las emociones negativas son inaceptables, de modo que las reprimen hasta que estallan. Explíquelo que es normal tener diversos sentimientos y anime a su hijo a notarlos y reconocerlos. Anime a su hijo a etiquetar sus emociones al pedirle que describa cómo se siente cuando está luchando con sentimientos complicados. 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.

WOODBURN PRESS

Your Child's Mental Health & Well-Being
woodburnpress.com
Copyrighted Material
701-S-24

COMPRESIÓN DE LA SALUD MENTAL

INFORMACIÓN PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA



INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA PADRES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

COMPRESIÓN DE LA SALUD MENTAL

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 manejan las emociones. Aunque muchas cosas pueden afectar la salud mental de su hijo, hay maneras en que usted puede ayudarle a protegerla y mantenerla.

En un mundo perfecto, los niños se sentirían tranquilos, contentos y despreocupados todo el tiempo. Por supuesto, esto es imposible. Incluso los niños de corta edad enfrentan situaciones que los entristecen o les causan ansiedad o miedo.

Si bien la adversidad es una parte de la vida, hay cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo a manejar situaciones difíciles, mantener su salud mental y mejorarla.

POR QUÉ LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

Antes de que pueda ayudar a su hijo a aprender a afrontar emociones complejas, es importante comprender qué es la salud mental y por qué es importante ayudar a su hijo a cuidar su salud mental, incluso en estos primeros años.

LA SALUD MENTAL AFECTA EL DÍA A DÍA

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

LA SALUD MENTAL AFECTA EL APRENDIZAJE

En los grados de primaria tiene lugar una enorme cantidad de aprendizaje y, para aprovechar al máximo su tiempo en la escuela, los niños necesitan encontrarse en una buena posición desde el punto de vista mental.

LA SALUD MENTAL AFECTA LAS RELACIONES

Las relaciones de su hijo con miembros de la familia, amigos y compañeros de clase están afectadas por cómo se siente. Si está descontento, molesto o deprimido, resulta más difícil que forme relaciones y las mantenga.

La salud mental, incluso la infantil, puede cambiar de un día a otro. Vigile diariamente a su hijo para ver cómo está.

SALUD MENTAL Y FÍSICA

Hay una fuerte conexión entre la mente y el cuerpo. El hecho de que su hijo no se sienta bien físicamente tiene repercusiones adversas sobre su salud mental y viceversa.

LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO

Dos maneras en que la mente y el cuerpo de su hijo pueden influirse entre sí son, entre muchas otras:

- ▶ **FATIGA.** Cuando su hijo se siente bien mentalmente, tiene más energía y motivación. Cuando se siente deprimido o estresado, es más probable que se sienta fatigado y se muestre apático, o incluso que se porte mal.
 - ▶ **EL SISTEMA INMUNITARIO.** Los estudios demuestran que existe un vínculo entre la salud mental y el sistema inmunitario. La buena salud mental significa menos enfermedades.
- ### CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA DE SU HIJO
- ▶ **HAGA DEL SUEÑO UNA PRIORIDAD.** Los niños de primaria deben dormir entre 9 y 11 horas por noche.
 - ▶ **FOMENTE UNA DIETA SALUDABLE.** Si su hijo se resiste a comer bien, y a usted le preocupa la nutrición, comente sus inquietudes con el pediatra de su hijo.
 - ▶ **EL EJERCICIO REGULAR** es clave para un cuerpo y una mente sanos. El ejercicio es un estimulante natural del estado de ánimo y ayuda a asegurar que los sistemas del cuerpo funcionen de la mejor manera. Fomente el juego activo, especialmente al aire libre.

LIDIAR CON EL ENOJO

Los arrebatos, las crisis y las rabietas son comunes en los niños estresados. Cuando su hijo esté enojado, recuerde que se está comunicando con usted por medio de su conducta, y que necesita su comprensión, paciencia y apoyo. Usted puede hacer lo que sigue:

NO RESPONDA AL ENOJO CON ENOJO

Cuando su hijo está molesto, la situación puede empeorar... rápidamente. Mantenga la calma, respire profundamente varias veces, hable con su hijo con tranquilidad, y recuerde que él todavía está aprendiendo a regular sus emociones.

DEFIENDA SU POSICIÓN

Lidiar con un niño estresado y enojado es agotador, y es tentador ceder. Sin embargo, cuando cede a las exigencias que su hijo hace cuando está enojado, le está enseñando que una rabieta es una manera eficaz de salirse con la suya.

AYUDE A DESARROLLAR HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS

Ya sea al usar sus palabras para explicar por qué está molesto, probar una técnica para calmarse o tomar un "tiempo fuera" autoimpuesto, trabaje con su hijo para que desarrolle habilidades de afrontamiento saludables.

TENGAN TÉCNICAS CALMANTES

Tener rutinas relajantes y predecibles puede ser de gran ayuda para ayudar a su hijo a sentirse menos estresado. Usted puede hacer lo que sigue.

TENGAN UNA RUTINA CONSISTENTE PARA LA HORA DE ACOSTARSE.

Establezca una hora fija para acostarse, y cúmplala. Cree una rutina relajante antes de acostarse que incluya actividades como leer un libro, tomar un baño caliente o escuchar música suave.

TENGAN TIEMPO EN FAMILIA REGULAR.

Reserve tiempo que se dedique a actividades familiares. Participen en actividades que promuevan el enlace y creen recuerdos positivos, como una noche de juegos en familia o paseos familiares nocturnos.

PROGRAME COMIDAS REGULARES. Traten de realizar comidas en familia tan a menudo como sea posible. Guarden todos los teléfonos y dediquen tiempo a hablar sobre su día y a reconectarse.

HABLE SOBRE LOS CAMBIOS. Informe a su hijo con anticipación si habrá algún cambio en su rutina, como una cita con el médico o un viaje fuera de casa. Saber qué esperar, y hablar sobre las preocupaciones de su hijo hace que los cambios sean menos estresantes.

WOODBURN PRESS

Your Child's Mental Health & Well-Being

woodburnpress.com

Copyrighted Material

701-S-24

MANEJO DEL ESTRÉS

INFORMACIÓN PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA



INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR EL ESTRÉS

MANEJO DEL ESTRÉS

Si bien hay muchos problemas de salud mental que pueden hacer que los jóvenes no se sientan del todo bien, uno de los más comunes es el estrés. Los niños no enfrentan el mismo tipo de presiones que los adolescentes y los adultos, pero pueden experimentar estrés y lo experimentan. Y necesitan que usted les ayude a aprender a afrontarlo.

Todo el mundo experimenta estrés de vez en cuando, es una parte normal de la vida. Sin embargo, si su hijo experimenta mucho estrés o no sabe cómo manejarlo con eficiencia, el estrés puede interferir con su vida diaria (y con la de usted). En este folleto encontrará información, sugerencias y consejos para ayudar a su hijo a manejar el estrés.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la reacción del cuerpo ante cambios, exigencias y/o situaciones difíciles. Estas reacciones pueden ser tanto físicas como mentales.

¿SU HIJO ESTÁ ESTRESADO?

¿Cómo saber si su hijo está experimentando estrés normal o algo más serio? Responda las siguientes preguntas para ver si su hijo podría estar lidiando con algo más que el estrés de la vida diaria.

- | | SÍ | NO |
|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ▶ ¿Su hijo parece irritable con frecuencia?? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▶ ¿Tiene problemas en la escuela? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▶ ¿Parece frustrarse o enojarse fácilmente? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▶ ¿Tiene muchos dolores de cabeza y/o de estómago? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▶ ¿Tiene pesadillas o problemas para dormir? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▶ ¿Come demasiado o muy poco? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▶ ¿Tiene arrebatos y rabietas frecuentes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿EN CUÁNTAS PREGUNTAS RESPONDIÓ QUE "SÍ"?

Cada una de las preguntas anteriores puede ser un indicador de estrés. Si respondió "SÍ" a más de un par de preguntas, el estrés puede ser un problema para su hijo. Continúe leyendo para obtener más información y enterarse de maneras en que puede ayudar a su hijo a reducir el estrés y manejarlo.

CÓMO AYUDAR A SU HIJO A AFRONTAR EL ESTRÉS

A continuación, encontrará algunas maneras en que puede ayudar a su hijo a manejar el estrés.

COMUNÍQUENSE. Es posible que a su hijo le resulte difícil hablar sobre sus sentimientos o sobre lo que le está causando estrés. Esté disponible para hablar, pero mantenga baja la presión. Un buen momento para platicar es durante otra actividad, como al preparar la cena o alistarse para ir a dormir.

PRACTIQUEN LA RESPIRACIÓN PROFUNDA. Para aliviar el estrés de inmediato, enseñe a su hijo la técnica de respirar profundamente, contar hasta cuatro y exhalar lentamente. Pídale que repita esto tantas veces como sea necesario hasta que se sienta más tranquilo.

DIVIÉRTANSE. La risa y el juego son maneras naturales que tienen los niños de aliviar el estrés. Vean un espectáculo divertido, jueguen un juego en familia, bailen o pasen tiempo al aire libre. Es posible que estas actividades también ayuden a usted a aliviar el estrés.

VALIDEN EMOCIONES. Algunos niños creen que las emociones negativas son inaceptables, de modo que las reprimen hasta que estallan. Explíquelo que es normal tener diversos sentimientos y anime a su hijo a reconocerlos y verbalizarlos.

MODELE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES. Cuando muestra a su hijo maneras saludables de afrontar su propio estrés, le ayuda a comprender que es una parte normal de la vida y que el estrés es algo que se puede controlar.

CÓMO AYUDAR A SU HIJO A CONTROLAR LA ANSIEDAD

Si bien es imposible que su hijo evite la ansiedad por completo, usted puede proporcionarle herramientas para ayudarlo a manejarla.

HABLEN AL RESPECTO

Cuando su hijo esté ansioso, hablen sobre cómo podría lidiar con estos sentimientos y creen un plan. Por ejemplo, si su hijo tiene miedo de recibir una inyección en el consultorio médico, hablen acerca de lo que puede hacer para que sea más fácil (como cerrar los ojos y tomar la mano de usted).

LIDIEN CON LOS DESENCADENANTES

La mejor manera para que un niño aprenda a lidiar con lo que sea que desencadene su ansiedad es exponerlo poco a poco. A medida que los niños aprenden a funcionar y afrontar a pesar de estos desencadenantes, su ansiedad disminuirá con el tiempo.

MUESTRE CONFIANZA EN SU HIJO

Cuando su hijo se enfrente a algo que lo asuste, hágale saber que él/ella estará bien. Asegúrele que es normal tener miedo, y que lo superará.

MODELE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES

Cuando muestra a su hijo maneras saludables en que usted afronta sus propios factores desencadenantes, le ayuda a comprender que tener ansiedad es normal, y que se puede vivir con ella y manejarla.

TÉCNICAS PARA TRANQUILIZARSE

El uso de técnicas para tranquilizarse es otro modo eficaz de ayudar a su hijo a afrontar la ansiedad.

PRACTIQUEN LA RESPIRACIÓN PROFUNDA.

La respiración a profundidad y mesurada es la manera más fácil de que su hijo se sienta más tranquilo. Muéstrelle cómo inhalar, contar hasta cuatro, y exhalar lentamente.

UTILICE ARTÍCULOS CALMANTES. Ya sea su juguete de peluche favorito, una manta con peso o una "piedra de la preocupación" (también denominada "piedra antiestrés" o "piedra calmante"), un elemento reconfortante puede ayudar a calmar y tranquilizar a su hijo cuando está angustiado.

PROPORCIONE UN ESPACIO SEGURO. A veces los niños simplemente necesitan tomar un descanso en un lugar donde puedan afrontar sus emociones de manera segura. Ayude a su hijo a identificar un lugar seguro dentro o alrededor de su casa y coloque ahí algunos de sus artículos reconfortantes favoritos.

SINCRONICE CON EL ENTORNO. Para ayudar a volver a centrar a su hijo durante un arrebato o crisis, anímelo a usar sus sentidos para sintonizarse con lo que le rodea. Pídale que cierre los ojos y nombre lo que puede oler, tocar y oír.

WOODBURN PRESS

Your Child's Mental Health & Well-Being

woodburnpress.com

Copyrighted Material

701-S-24

MANEJO DEL ANSIEDAD

INFORMACIÓN PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA



INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A LIDIAR CON LA ANSIEDAD

MANEJO DEL ANSIEDAD

La ansiedad no sólo afecta a los adolescentes y adultos; los niños también pueden experimentarla. Si bien las causas de la ansiedad pueden ser diferentes en los niños que en las personas mayores, los efectos en su salud mental son los mismos. Para crecer y prosperar, los niños necesitan la ayuda de usted para aprender a reconocer la ansiedad, afrontarla e identificar los desencadenantes.

Es normal que los niños tengan temores y preocupaciones, que si bien por lo general son leves y manejables, pueden ser lo suficientemente graves como para interferir con la vida diaria de un niño.

En este folleto se brindan información, sugerencias y consejos para ayudar a su hijo a afrontar la ansiedad y superarla.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una reacción natural ante eventos que generan temor o estrés. Para la mayoría de las personas, la ansiedad es una parte normal de la vida, y los sentimientos asociados con ella desaparecen cuando el evento termina o cuando se resuelve el problema. Sin embargo, para algunos, la ansiedad puede ser persistente y afectar su vida cotidiana.

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD

La ansiedad en los niños puede desencadenarse por una amplia variedad de acontecimientos y situaciones, pero los niños que sufren ansiedad persistente a menudo muestran los síntomas que siguen:

- ▶ preocupación excesiva y/o pensamientos negativos constantes
- ▶ dificultad para concentrarse
- ▶ dificultad para dormir, incluso pesadillas
- ▶ comer más o menos de lo habitual
- ▶ irritabilidad que se manifiesta en rabietas y arrebatos
- ▶ apego inusual a los padres u otros cuidadores
- ▶ dolores de cabeza y/o de estómago frecuentes
- ▶ cambio de los hábitos de defecación
- ▶ llanto frecuente

Si su hijo muestra más de algunos de estos síntomas con regularidad, la ansiedad podría ser un problema para él/ella. Siga leyendo para obtener más información y descubrir cómo puede ayudar a su hijo a superar la ansiedad y mejorar su salud mental.

TIPOS DE ANSIEDAD

Hay muchos tipos de ansiedad. Algunos de los más comunes en los niños son:

ANSIEDAD GENERALIZADA

La ansiedad generalizada es la preocupación excesiva acerca de situaciones cotidianas, como ir a la escuela o participar en actividades con otras personas. También puede incluir un miedo irracional a acontecimientos que no se pueden controlar, como los desastres naturales.

ANSIEDAD DE SEPARACIÓN

La ansiedad de separación es el miedo a ser separado de un ser querido, por lo general uno de los padres o un cuidador frecuente. Los niños con ansiedad de separación tienden a evitar situaciones, como las citas para jugar, en las que estarían lejos de sus padres o cuidadores.

TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)

Las personas con TOC tienen pensamientos constantes y perturbadores que sólo se alivian al efectuar la misma acción, ritual o rutina una y otra vez. Esto puede incluir contar, movimientos de las manos y el cuerpo, o realizar la misma tarea repetidas veces.

FOBIAS

Una fobia es un miedo intenso a objetos o situaciones específicos. Si bien es común que los niños desarrollen fobias, por lo general las superan más adelante en la adolescencia.

Si su hijo está mostrando ansiedad persistente, o lidiando con cualquiera de los problemas anteriores, hable con su pediatra, el consejero escolar o el psicólogo escolar.

TÉCNICAS DE ESTABILIZACIÓN

Las técnicas de estabilización son cosas sencillas que su hijo puede hacer para reenfocar su atención cuando se sienta ansioso, estresado o distraído. Las técnicas de estabilización pueden devolverlo al presente y ayudarlo a sentirse más tranquilo y centrado.

MOVIMIENTO CONSCIENTE

Hacer algo físico es una excelente manera para que los niños se estabilicen y se sientan más tranquilos. Además de caminar, pueden intentar estirarse, correr o hacer una postura de yoga. La clave es que se concentren en la manera en que sienten sus músculos y otras partes del cuerpo mientras se mueven.

LA TÉCNICA 5-4-3-2-1

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

RESPIRACIÓN CON EL VIENTRE

Haga que su hijo inhale y exhale lentamente y diga o piense las palabras "dentro" y "fuera" mientras respira.

PISADA FUERTE-PISADA FUERTE-SOPLAR

Haga que su hijo golpee fuertemente el piso con un pie, luego con el otro, y a continuación exhale con fuerza. Mientras hace esto, dígame que imagine que está eliminando sus malos sentimientos. Él puede repetir este patrón tan a menudo como sea necesario.

CÓMO APOYAR LA SALUD MENTAL DE SU HIJO

Hay una serie de cosas sencillas que puede hacer todos los días para ayudar a mantener y mejorar la salud mental general de su hijo.

COMUNÍQUESE ABIERTAMENTE

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

TENGAN RUTINAS RELAJANTES

Un baño caliente, leer un libro o escuchar música relajante son algunas buenas maneras de ayudar a su hijo a desacelerarse y relajarse.

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.

APRENDA A RECONOCER SEÑALES NO VERBALES

Los niños no siempre pueden articular lo que necesitan que usted sepa. Por ello es importante que preste atención al lenguaje corporal, el estado de ánimo, los patrones de alimentación y sueño, el aspecto físico y el desempeño escolar de su hijo. Estos pueden ser buenos indicadores de cómo le está yendo a su hijo.

WOODBURN PRESS

Your Child's Mental Health & Well-Being

woodburnpress.com

Copyrighted Material

701-S-24

CÓMO TRANQUILIZARSE

INFORMACIÓN PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA



INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR LAS EMOCIONES FUERTES

CÓMO TRANQUILIZARSE

Con cierta frecuencia los niños tienen dificultades para afrontar sentimientos “grandes” como el estrés, la ansiedad, el miedo y la ira. Debido a que los niños no pueden afrontar estos sentimientos tan bien como los adultos, a menudo se manifiestan como arrebatos, rabietas y otras respuestas extremas.

Las técnicas para tranquilizarse y estabilizarse pueden ayudar a los niños a volver a centrarse y relajarse, y a lidiar con estas emociones difíciles con mayor eficiencia.

Existen varias técnicas para tranquilizarse y estabilizarse apropiadas para la edad, que pueden ayudar a los niños a comprender sus emociones y regularlas. A continuación, encontrará algunos consejos para incorporar estas técnicas en la vida diaria de su familia.

VALIDE LAS EMOCIONES DE SU HIJO

El primer paso para ayudar a su hijo a manejar sus emociones es reconocerlas y validarlas. Puede hacer lo que sigue:

ESCUCHE ATENTAMENTE

Preste total atención cuando su hijo esté expresando sus sentimientos. Haga contacto visual y use el lenguaje corporal para mostrar que está comprometido. Repita lo que escuchó para asegurar la comprensión.

MUÉSTRESE RECEPTIVO A 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. Explíquele que es normal tener diversos sentimientos tanto de felicidad como de tristeza, y anime a su hijo a notarlos y reconocerlos cuando surjan.

ETIQUETEN LAS EMOCIONES

Anime a su hijo a etiquetar sus emociones: tanto positivas como negativas. Por ejemplo, “Mi amigo se va a mudar y eso me pone muy triste” o “Me enoja mucho cuando mi hermana me quita mis juguetes”. Cuando note que su hijo está teniendo dificultades, pídale que describa lo que siente con sus propias palabras.

NO MINIMICE LAS EMOCIONES

Muestre a su hijo que comprende cómo se siente y que quiere ayudarlo, incluso si lo que molesta a su hijo le parece a usted algo sin importancia.

TÉCNICAS CALMANTES

Cuando su hijo tenga dificultades (y las tendrá) para controlar las emociones, pruebe estas técnicas calmantes.

PRACTIQUEN LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

Respirar profundamente es la manera más fácil de que su hijo se sienta más tranquilo. Muéstrelle cómo inhalar, contar hasta cuatro, y exhalar poco a poco. Haga que su hijo coloque su mano sobre su estómago y sienta cómo se infla y se desinfla con cada respiración.

UTILICE ARTÍCULOS CALMANTES

Ya sea su juguete de peluche favorito, una manta con peso o una “piedra de la preocupación” (también denominada “piedra antiestrés” o “piedra calmante”), un artículo reconfortante puede ayudar a calmar y tranquilizar a su hijo cuando esté angustiado.

PROPORCIONE UN ESPACIO SEGURO

A veces los niños simplemente necesitan tomar un descanso en un lugar donde puedan afrontar sus emociones de manera segura. Ayude a su hijo a identificar un lugar seguro dentro o alrededor de su casa y coloque ahí algunos de sus artículos reconfortantes favoritos.

ANIME A SU HIJO A SINTONIZARSE CON EL ENTORNO

Para ayudar a volver a centrar a su hijo durante un arrebato o una crisis, anímelo a usar sus sentidos para sintonizarse con lo que lo rodea. Pídale que cierre los ojos y nombre lo que puede oler, tocar y oír.

CÓMO AFRONTAR EL ACOSO

El acoso es un comportamiento agresivo que es perjudicial, deliberado y repetido. Ser el blanco de un acosador puede afectar la autoestima. Por otro lado, los niños que acosan a otros a menudo lo hacen porque luchan con su propia autoestima. Esto es lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo a afrontar el acoso.

SI SU HIJO ES VÍCTIMA...

- ▶ Crea a su hijo, escúchelo, apóyelo y empodérelo.
- ▶ Haga que su hijo le explique qué sucedió, quién estuvo involucrado, y cómo, cuándo y dónde ocurrió el acoso.
- ▶ Sea solidario y analice la mejor manera de manejar la situación.
- ▶ Comunique sus inquietudes a los maestros, funcionarios escolares y cualquier otra persona que crea que debe participar.

SI SU HIJO INCURRE EN ACOSO...

- ▶ Tómelo en serio y no ponga excusas para su hijo. Anímelo a aceptar la responsabilidad y trabajar para reparar cualquier daño que haya causado.
- ▶ Llegue a la causa raíz. Cuando los niños acosan a otros, a menudo hay problemas subyacentes. Si usted y su hijo pueden identificar estos problemas, pueden elaborar un plan para abordarlos.
- ▶ Escuche las explicaciones de su hijo, pero recalque que siempre hay otras opciones, sin importar cuál sea la provocación.

CÓMO HACER AMIGOS

Desarrollar amistades saludables y mantenerlas es fundamental para ayudar a su hijo a desarrollar una imagen saludable de sí mismo.

CONSEJOS PARA COMPARTIR CON SU HIJO

- ▶ Busca otros estudiantes a quienes les gusten las mismas cosas que a ti.
- ▶ Haz todo lo posible para ser amigable con todos. Sonríe e inicia conversaciones al hacer un cumplido o una pregunta.
- ▶ Escucha cuando tu amigo quiera hablar y está siempre dispuesto a ayudar.
- ▶ Sé leal. Los amigos se mantienen unidos, incluso cuando es difícil.

CONSEJOS PARA USTED

- ▶ Brinde un ambiente hogareño amoroso y estable, y hable regularmente con su hijo sobre cómo están yendo las cosas en la escuela y con sus amigos.
- ▶ Si su hijo es rechazado o es el blanco de burlas, escúchelo, apóyelo y hable sobre la mejor manera de afrontar la situación.
- ▶ Encuentre 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.

WOODBURN PRESS

Your Child's Mental Health & Well-Being

woodburnpress.com

Copyrighted Material

701-S-24

CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

INFORMACIÓN PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA



INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA AYUDAR A DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE SU HIJO

CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción del valor propio. Los estudiantes que tienen buena autoestima se sienten queridos y aceptados. Tienen la confianza para probar cosas nuevas y son más capaces de afrontar los contratiempos.

Ayudar a su hijo a desarrollar su autoestima es clave para proteger su salud mental y ayudarlo a prosperar.

Además de contribuir a la buena salud mental, una buena autoestima también ayuda a los estudiantes a tener éxito tanto dentro como fuera del salón de clases.

En este folleto se presentan algunos consejos para mejorar la autoestima de su hijo, y para superar algunas de las barreras para ayudarlo a desarrollar una imagen positiva de sí mismo.

MANERAS DE DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE SU HIJO

Ayudar a su hijo a desarrollar su autoestima no exige hacer cosas extraordinarias. Son las pequeñas cosas que hace todos los días para apoyar a su hijo las que ayudarán a él a desarrollar su autoestima y confianza. Usted puede ayudar a desarrollar la autoestima de su hijo como sigue.

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. Asegúrese de que las tareas se completen, y elogie a su hijo por su esfuerzo. Superar incluso tareas simples puede generar grandes ganancias en la confianza en sí mismo.

FOMENTE EL DESARROLLO DE HABILIDADES

Hacerse bueno en algo, ya sea practicar un deporte, dibujar, cantar o cocinar, es una excelente manera para que su hijo mejore su autoestima. Ayude a su hijo a identificar intereses y talentos y bríndele oportunidades para perseguirlos.

DEJE QUE SU HIJO TENGA FRACASOS

Como padre, uno de los mayores desafíos es permitir que su hijo fracase. Sin embargo, experimentar el fracaso enseña a su hijo que eso no es el fin del mundo, y que el fracaso a menudo proporciona información que puede utilizar para hacerlo mejor la próxima vez.

ELOGIE DE MANERA INTELIGENTE

El elogio es más significativo cuando se ha ganado. Aumente la autoestima de su hijo al elogiarlo por su buen esfuerzo, trabajo duro y buena conducta.

DEJE ATRÁS LOS ERRORES

La manera en que usted responde a los errores que comete su hijo establece el tono de cómo su hijo responderá ante ellos. En lugar de centrarse en lo que ha hecho mal, recuérdale que los errores son parte de la vida, y que a menudo presentan oportunidades para crecer.

ESTABLEZCAN 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 objetivos, sin importar cuán grandes o pequeños sean, se sienten más fuertes y más capaces.

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.

AME A SU HIJO INCONDICIONALMENTE

A medida que su hijo crece, habrá calificaciones altas y bajas en los exámenes, juegos ganados y perdidos, y decisiones buenas y malas. Asegúrese de que su hijo sepa que lo ama: cuando tenga éxito, y especialmente cuando no.

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 intégrelo 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) 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 ayudarle 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
Copyrighted Material
701-5-24

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 ELECTRÓNICOS

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.