

# 10 Consejos para la salud mental de los niños



Gateway Longview  
protect • enrich • give hope



## 1. Cuida SU salud mental

¡Modelar buenos hábitos es la mejor manera de crear un ambiente de apoyo para sus hijos! Nuestros hijos nos buscan para aprender a manejar situaciones nuevas.



## 2. Generar confianza

Crear un lugar seguro para sus hijos es clave para construir una relación sólida. Ser constante, honesto y afectuoso les ayudará a verlo como una Fuente confiable.



## 3. Fomente relaciones saludables

Un niño mentalmente sano necesita relaciones con otras personas que no sean sus padres; incluidos abuelos, primos y amigos. Este es un consejo complicado de seguir en este momento, ¡pero los gráficos de video pueden ayudar!



## 4. Se consistente

Los niños necesitan previsibilidad y estructura para prosperar. Saber qué actividad será la próxima y conocer las consecuencias de romper las reglas ayudará a controlar sus sentimientos. Un horario o calendario diario puede ayudarlos a navegar por la incertidumbre.



## 5. Enseñe a manejar el estrés

Enseñar a sus hijos las habilidades para lidiar con situaciones difíciles les ayudará a desarrollar su fortaleza mental. Algunos mecanismos de afrontamiento incluyen la meditación, el ejercicio y llevar un diario.



## 6. Establezca hábitos alimenticios saludables

Una buena dieta, una noche de sueño reparador y el ejercicio frecuente son factores clave para mantener la mente y el cuerpo sanos.



## 7. Desarrollar la autoestima

Los padres y tutores deben trabajar para desarrollar la autoestima de sus hijos y enseñarles sobre su propia autoestima. ¡Brindar elogios realistas, oportunidades de independencia y ayudarlos a desarrollar su propio diálogo interno saludable son todas formas de ayudar a su hijo a desarrollar una autoestima positiva!



## 8. ¡Jugar juntos!

Alejarse de las obligaciones de la vida para jugar es vital para la salud mental de un niño. ¡Jugar juntos! Reír y jugar juntos también puede fortalecer su vínculo.



## 9. Esté atento a las banderas rojas

Todos hacemos nuestro mejor esfuerzo, pero esté atento a los problemas de concentración, la incapacidad para permanecer quietos o la dificultad para concentrarse en una tarea. Esto podría justificar una llamada al médico de su hijo. No se preocupe, a veces un poco de estrés puede causar uno de estos signos, pero generalmente desaparecen.



## 10. Busque ayuda profesional

Se estima que el 21% de los niños con problemas de salud mental en realidad reciben el tratamiento que necesitan. La consejería puede ayudar a su hijo y proporcionar recursos para los padres.