



# Promoción de la salud mental

**La salud mental de un niño es tan importante como su salud física. La salud mental incluye**

- Cómo se sienten los niños respecto a sí mismos
- Cómo se vinculan con los demás
- Cómo manejan sus emociones: alegría, emoción, orgullo, amor, tristeza, enojo, miedo, soledad, y más.

**Esta hoja de consejos ofrece ideas para promover la salud mental de los niños desde la infancia hasta que llegan a la adultez.**

## INFANTES

- El tacto y el contacto visual son excelentes formas de permitir que los infantes sepan que son amados.
- Dar palmaditas, mimar, acunar y mecer a un infante lo hace sentirse amado, tranquilo y cuidado.
- Cuide su propia salud mental y emocional, porque afecta a la salud mental de su infante.

## NIÑEZ TEMPRANA

- Las sonrisas, los abrazos y las palabras de aliento ayudan al niño a desarrollar una imagen positiva de sí mismo.
- Ayude a su hijo a tomar decisiones con seguridad. Ofrezcale 2 o 3 opciones de ropa para vestirse, de alimentos para comer o de cosas para jugar.
- Hable sobre sus sentimientos para que su hijo pueda aprender a expresar cómo se siente y por qué.



## NIÑEZ MEDIA

**Dé ejemplo de conductas que quiere que sean una enseñanza para sus hijos.**

- Sepa escuchar para que los niños aprendan a escuchar a los demás.
- Sea cortés para que sus hijos aprendan a decir por favor y gracias.
- Controle su conducta para que sus hijos aprendan cómo actuar en distintas situaciones, las que a veces pueden ser difíciles.
- Asignar responsabilidades a los niños, incluso a los que tienen necesidades de atención médica especiales, como por ejemplo tender la cama, ayudar a la hora de las comidas o ayudar en el jardín.



Estas actividades también construyen la autoestima de su hijo.

## ADOLESCENCIA

- Elogie los esfuerzos de su adolescente y felicítelo cuando tenga éxito.
- Demuestre cariño a su adolescente y hable sobre cómo es posible demostrar cariño a otras personas de maneras adecuadas para cada edad.
- Ayude a los adolescentes a hablar sobre sus emociones, a entenderlas y a sobrellevarlas, ya sean grandes o pequeñas.
- Ayude a los adolescentes a entender los distintos puntos de vista.



¡Los padres son quienes mejor conocen a sus hijos! Si le preocupan los estados de ánimo y las conductas de su niño o adolescente, hable con su profesional de la salud.

Para obtener más información sobre la promoción de la salud mental de los niños, visite la Guía Portátil Para Las Familias, 3<sup>ra</sup> edición.

Entérese de más en [familyvoices.org/brightfuturesfamilyguide](https://familyvoices.org/brightfuturesfamilyguide) y [aap.org/BFFamilyPocketGuide](https://aap.org/BFFamilyPocketGuide).