

10 Maneras de enseñarle a sus hijos cuidar su salud mental

HABLEN

Anímenlos que hablen de sus problemas y sentimientos, sin juzgarlos.

MODELOS A SEGUIR

Es importante ser un ejemplo para sus hijos. Demuestren comportamientos positivos.

DORMIR

Apoyen sus hijos en desarrollar hábitos positivos para dormir. Necesitan una rutina cada noche.

JUGAR

Favorezcan que sus hijos jueguen y practiquen su creatividad. Dejen que exploren sus alrededores. Tengan un límite para la tele y celulares.

RELAJAR

Ayuden a sus hijos mantenerse calmados. Enseñenles ejercicios como respirar profundamente o notar colores en su alrededor.

Trabajen en desarrollar estrategias de afrontamiento para los problemas y para combatir pensamientos negativos.

HABILIDADES

AUTONOMIA

Deje que sus hijos tengan control de unas decisiones.

CUIDADO PERSONAL

Cada persona necesita su tiempo y espacio para cuidarse. Involucrense en las actividades de sus hijos.

SOCIALIZANDO

Apoyen a sus hijos que mantengan amistades positivas. Esto ayuda a los niños a desarrollarse emocional y socialmente.

BIENESTAR

Comiendo saludable, actividades físicas y ejercicio mejoran el humor, reducen el estrés y la ansiedad.

