

FAMILIAS, ENTORNOS SEGUROS

EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



¿Cómo cuidar y proteger la salud mental de nuestros hijos



Bienestar mental:

Observa cómo se comporta, cómo se relaciona con los demás y cómo aprende.



Buena salud física:

Cuida que se alimente y duerma bien.



Habilidades para la vida:

Ayuda a tus hijos para que desarrollen empatía, asertividad, auto conocimiento, gestión de emociones, etc.



Cuidar y proteger

su bienestar mental

Si alguno de nuestros hijos presenta algún problema de salud mental, es necesario buscar ayuda profesional apropiada.

Si ya fue evaluado, no abandones su tratamiento. Esto solo podría agravar su condición.





Cuidar y proteger

su salud mental

Inicia el momento con una conversación o una pregunta*

¿Cómo se siente en su retorno a la escuela presencial?

Si hicieron amigos, si fue difícil, si se han sentido cómodos.

Recuerda que cuanto más grandes son, es más fácil que puedan expresar sus emociones. Para los más pequeños será más difícil; por ello, puedes pedirles que dibujen cómo se sienten y conversar al respecto.



* UNICEF



Padres de familia

y cuidadores

Cuidar de la salud mental de nuestros hijos es aprender a escuchar lo que sienten y validar sus emociones.

