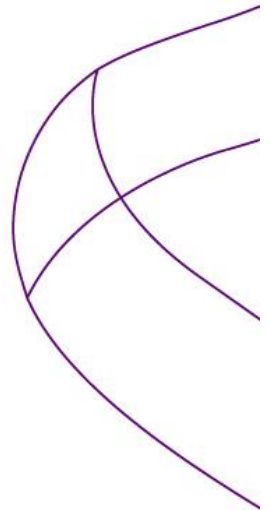


**FAMILIAS, ENTORNOS SEGUROS**

# **LA SALUD MENTAL DE NUESTROS HIJOS**

# Hablemos de salud mental

La salud mental está asociada al bienestar. Se refiere a cómo nos relacionamos con los demás, cómo tomamos decisiones y cómo manejamos el estrés cotidiano y las dificultades que se presentan en nuestra vida.



# La pandemia y la salud mental

La pandemia ha puesto en riesgo la salud mental de niños y adolescentes de América Latina y el Caribe (UNICEF).

Entre los problemas que afrontan están la ansiedad, depresión, escasa motivación para realizar sus actividades o disfrutar de ellas y sentir pesimismo frente al futuro.



# Padres de familia

# y cuidadores

Entrenen su capacidad de observación y conexión, si notan cambios repentinos en uno de sus hijos o si los sienten decaídos, que no duermen, no comen, que no tienen ganas de hacer nada o nada los motiva. **¡Busquen ayuda profesional!**





## ¿Qué podemos hacer?



Proteger y cuidar la salud mental de nuestros hijos.



Desarrollar la confianza para que nos puedan comentar cómo se sienten.



Permitir que puedan expresar libremente sus emociones.



Explicar que no hay que enfrentar solos aquellas situaciones que vulneran su bienestar y que, además, siempre contarán con apoyo y soporte.