



# Todo acerca de la salud mental

## Información para padres de estudiantes de primaria

La salud mental se refiere al bienestar social, emocional y psicológico de una persona. Del mismo modo que usted cuida la salud física de su hijo, también es importante que se ocupe de la salud mental de él.

### Apoye la salud mental de su hijo

**Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente.** El tiempo de sueño que un niño obtiene afecta su estado de ánimo. Asegúrese de que su hijo duerma de 9 a 11 horas cada noche.

**Fomente la actividad física.** La actividad física mejora la salud tanto física como mental. Busque maneras divertidas de integrar la actividad física en la rutina diaria de su hijo.

**Tengan rutinas relajantes.** Un baño tibio, cuentos antes de dormir o escuchar música relajante, son algunas buenas maneras de ayudar a que su hijo se prepare para descansar y se relaje.

**Enseñe gratitud.** Ayude a su hijo a reconocer cosas en su vida cotidiana por las cuales estar agradecido.

**Ayuden a otros.** Se ha demostrado que ayudar a los demás mejora la salud mental. Donen libros y juguetes o paleen la nieve para un vecino. Dé a su hijo una amplia oportunidad para desarrollar un espíritu de generosidad.

**Consuman una dieta sana.** Los alimentos impulsan la salud del cuerpo, incluso el cerebro.

## La comunicación es clave

*Hablar regularmente con su hijo es la mejor manera de verificar su salud mental.*

**El momento es importante.** Esté disponible para escuchar cuando su hijo quiera hablar. Busque momentos en los que sea más probable que su hijo esté abierto a la conversación, como justo después de la escuela o antes de acostarse.

**Reconozca la importancia de la comunicación no verbal.** Los niños no siempre pueden expresar lo que necesitan que usted sepa. Es importante prestar atención al lenguaje corporal, el estado de ánimo, los patrones de alimentación y sueño, el aspecto físico y el rendimiento escolar. Estos pueden ser buenos indicadores de cómo se está sintiendo su hijo.

**Ofrezca apoyo.** Cuando su hijo se esté sintiendo abatido o molesto, un abrazo o unas pocas palabras de aliento pueden ser todo lo que necesite. Sin embargo, si usted tiene inquietudes o está viendo lo que sigue, hable con calma con su hijo acerca de cómo se está sintiendo y cómo puede ayudarlo.

- ▶ falta de energía
- ▶ tristeza prolongada
- ▶ cambios en el rendimiento académico
- ▶ pérdida de interés en pasatiempos
- ▶ arrebatos, ira y/o irritabilidad
- ▶ dificultad para dormir o dormir demasiado
- ▶ cambios en los hábitos alimenticios
- ▶ quejas frecuentes de enfermedad
- ▶ dependencia extrema de usted
- ▶ no querer ir a la escuela

Si necesita ayuda, hable con su pediatra para obtener consejos o remisiones.



# Desarrollo de la autoestima

## Información para padres de estudiantes de primaria

La autoestima es la percepción del valor de uno mismo. Los estudiantes que tienen una buena autoestima se sienten queridos y aceptados. Tienen la confianza para probar cosas nuevas y son más capaces de afrontar los contratiempos. Una buena autoestima ayuda a los estudiantes a tener éxito tanto dentro como fuera del salón de clases.

### Ayudar a construir la autoestima

**Fomente nuevas experiencias.** Ya sea que esté probando un nuevo deporte o aprendiendo a usar una cámara, permitir que su hijo pruebe cosas diferentes y conquiste nuevos desafíos ayudará a aumentar su autoestima.

**Delegue responsabilidad.** Asigne a su hijo quehaceres domésticos apropiados para su edad, como sacar la basura, ayudar a guardar la ropa, cuidar a una mascota o tender su cama todos los días. Asegúrese de que su hijo complete las tareas, y elógielo por su esfuerzo. Superar incluso las tareas más sencillas puede generar grandes ganancias en la confianza en sí mismo.

**Demuestre perseverancia.** Usted es el modelo más importante que ha de seguirse para su hijo, y es inestimable que su hijo vea a usted superar la adversidad y alcanzar metas personales.

**Elogie de manera inteligente.** La alabanza es más significativa cuando se ha ganado. Aumente la autoestima de su hijo al elogiarlo por su buen esfuerzo, trabajo duro y buena conducta.

**Ayude a su hijo a desarrollar una habilidad.**

Ser bueno en algo, ya sea un deporte, dibujar, cantar o cocinar, es una excelente manera para que su hijo mejore su autoestima. Ayúdele a identificar intereses y talentos, y bríndeles oportunidades para que los persiga.

**No permita que los errores impidan el avance.** La manera en que responde a los errores que comete su hijo establece el tono de cómo su hijo responderá a ellos. En lugar de concentrarse en lo que su hijo ha hecho mal, recuérdese que los errores forman parte de la vida y que son oportunidades para crecer.

**Establezcan objetivos.** Los objetivos dan a los niños dirección, enfoque y propósito. Anime a su hijo a establecer objetivos a plazos corto y largo. Cuando los niños logran sus objetivos, sin importar cuán grandes o pequeños sean, se sienten más fuertes y capaces.

**Proporcione oportunidades para ayudar a los demás.** Se ha demostrado que ayudar a los demás mejora la salud mental y aumenta la autoestima. Elijan juguetes y libros para donar o rastrillen juntos las hojas de un vecino.

**Permita que su hijo fracase.** Como padre, uno de los mayores desafíos es permitir que su hijo fracase. Sin embargo, experimentar el fracaso enseña a su hijo que no es el fin del mundo, y ese fracaso a menudo proporciona información que puede usar para hacerlo mejor la próxima vez.

**Ame a su hijo incondicionalmente.** A medida que su hijo crezca, habrá calificaciones altas y bajas en los exámenes, juegos ganados y perdidos, y toma de buenas y malas decisiones. Asegúrese de que su hijo sepa que usted lo ama, cuando tenga éxito y en especial cuando no lo tenga.



# Técnicas para tranquilizarse

## Información para padres de estudiantes de primaria

La ira, el estrés, el miedo y la preocupación son emociones complicadas para los niños, y las técnicas para tranquilizarse pueden ayudarlos a reorientarse y relajarse. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a su hijo a afrontar estos sentimientos complejos, y algunas técnicas para tranquilizarse que usted puede probar en casa.

### Valide las emociones de su hijo

#### **Muestre aceptación de las emociones negativas.**

Algunos niños creen que las emociones negativas son inaceptables, de modo que dejan que se acumulen en su interior hasta que estallan y son difíciles de controlar. Explique que es normal tener diversos sentimientos de felicidad y tristeza, y anime a su hijo a notarlos y reconocerlos.

**Clasifiquen las emociones.** Anime a su hijo a clasificar sus emociones, tanto positivas como negativas. Por ejemplo, *“Estoy molesto porque no entiendo cómo resolver este problema de matemáticas”*. Cuando note que su hijo está teniendo dificultades, pídale que describa, en sus propias palabras, lo que está sintiendo.

**No minimice las emociones.** Demuestre a su hijo que comprende cómo se siente y que quiere ayudarlo, incluso si lo que sea que moleste a su hijo parezca a usted una insignificancia.

## Técnicas para tranquilizarse

Cuando las emociones se vuelvan difíciles de controlar para su hijo (y lo harán), pruebe estas técnicas para tranquilizarse.

**Practiquen la respiración profunda.** Hacer respiraciones profundas y medidas es la manera más fácil de que su hijo se sienta más tranquilo. Muéstrole cómo inhalar, contar hasta cuatro y luego exhalar lentamente. Haga que su hijo coloque una mano sobre el estómago y que sienta cómo se expande y se desinfla con cada respiración.

**Identifiquen los artículos relajantes.** Ya sea un juguete de peluche favorito, una manta con peso o una "piedra calmante" suave, un artículo que brinde consuelo puede ayudar a calmar y tranquilizar a su hijo cuando esté angustiado.

**Alcancen sintonía con el entorno.** Para ayudar a su hijo a recuperar una actitud mesurada durante un arrebato o un colapso, anímelo a usar sus sentidos para establecer sintonía con lo que lo rodea. Pídale que cierre los ojos y nombre lo que puede oler, tocar y oír.

**Brinde un espacio seguro.** A veces, los niños solo necesitan tomar un descanso en un lugar donde puedan hacer frente a sus emociones de manera segura. Ayude a su hijo a identificar un lugar seguro dentro o alrededor de su casa y coloque ahí algunos de sus artículos de confort.

**Fomente la paciencia.** No existe una cura mágica para las emociones fuertes y, a veces, usted y su hijo tardan un tiempo en encontrar estrategias de afrontamiento que funcionen. Recuerde a su hijo que incluso si una estrategia no ayuda de inmediato, es importante tener paciencia y perseverar.



# Afrontar el estrés

## Información para padres de estudiantes de primaria

El estrés es la reacción del cuerpo a los cambios, exigencias y situaciones difíciles. Si bien tendemos a pensar que el estrés es algo con lo que se enfrentan los adolescentes y los adultos, no es raro que los niños de primaria lo experimenten. Ayudar a su hijo a desarrollar maneras saludables de afrontar el estrés lo beneficiará ahora y en los años venideros.

### Signos de estrés en los niños

Cuando se trata de la salud mental de su hijo, es crucial mantener abiertas las líneas de comunicación. Sin embargo, los niños no siempre pueden verbalizar cómo se sienten, por lo que es importante prestar atención a los signos no verbales, como los que se presentan a continuación. Estos son algunos signos comunes de estrés que usted debe buscar en su hijo.

- ▶ arrebatos emocionales e irritabilidad que van más allá de lo normal para su hijo
- ▶ aumento de dolores de cabeza y/o de estómago, y/o un cambio en el apetito
- ▶ problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, o la aparición repentina de pesadillas
- ▶ problemas en la escuela, como dificultad para concentrarse, calificaciones menos buenas, problemas de disciplina y problemas con los amigos
- ▶ deseo de pasar más tiempo a solas
- ▶ aumento de la conducta desafiante

## Ayude a su hijo a afrontar el estrés

**Comuníquese con su hijo.** Su hijo puede tener dificultades para hablar acerca de sus sentimientos o lo que le está causando estrés. Esté disponible para hablar, pero mantenga la presión baja. Un buen momento para conversar es durante otra actividad, como prepararse para ir a la cama, viajar en el automóvil, jugar un juego o tomar un refrigerio.

**Mantenga la vida predecible.** Las rutinas son importantes porque son algo con lo que los niños pueden contar con que sean iguales. Cuando su hijo está estresado, es importante apegarse a sus rutinas diarias tanto como pueda a fin de darle una sensación de estructura y consistencia.

**Diviértanse juntos.** La risa y el juego son maneras naturales para que los niños alivien el estrés, y proporcionan una gran distracción. Vean un programa divertido o lean un libro divertido, jueguen un juego en familia, bailen y pasen tiempo al aire libre. Es posible que estas actividades también ayuden a usted a aliviar el estrés.

**Modele estrategias de afrontamiento saludables.** Cuando muestra a su hijo maneras saludables de afrontar el estrés propio de usted, lo ayuda a comprender que es una parte normal de la vida y que el estrés es algo que se puede controlar.

**Practiquen la respiración profunda.** Para un alivio inmediato del estrés, enseñe a su hijo cómo inhalar profundamente, contar hasta cuatro y luego exhalar poco a poco. Pídale que repita esto tantas veces como sea necesario hasta que se sienta más tranquilo.





# Manejo de la ansiedad

## Información para padres de estudiantes de primaria

La ansiedad no sólo afecta a adolescentes y adultos. Los niños también pueden experimentarla, y puede tener efectos negativos similares en su salud mental y bienestar. Aquí encontrará maneras de identificar la ansiedad en su hijo, y cómo puede usted ayudar.

### Tipos de ansiedad en los niños

Es normal que los niños tengan temores y preocupaciones, los cuales si bien por lo general son leves y manejables, pueden ser lo suficientemente graves como para interferir con la vida cotidiana. Algunos de los tipos de ansiedad que los niños experimentan comúnmente son:

**Ansiedad por separación** – temor a ser separado de un ser querido, por lo general uno de los padres.

**Ansiedad social** – sentirse muy incómodo en situaciones sociales y tener miedo de ser avergonzado, ridiculizado o juzgado por otros.

**Ansiedad general** – preocupación excesiva por las cosas cotidianas, y preocupación por lo que podría suceder.

**Ataques de pánico** – un miedo intenso que aparece repentinamente y causa síntomas físicos, como latidos rápidos del corazón, dificultad para respirar, mareos, temblores y sudoración.

**Fobias** – miedo extremo a una persona, lugar, cosa o situación.

## Ayude a su hijo a controlar la ansiedad

Si bien es imposible que su hijo evite la ansiedad por completo, usted puede brindarle las herramientas para ayudarlo a controlarla.

**Aborden el tema.** Cuando su hijo esté ansioso por algo, hablen sobre las maneras en que podría manejarlo, y hagan un plan juntos. Por ejemplo, si su hijo tiene miedo de recibir una inyección en el consultorio del médico, hable sobre lo que puede hacer para que sea más fácil, (como cerrar los ojos y sostener la mano de usted). La planificación puede reducir la ansiedad.

**Muestre confianza en su hijo.** Cuando su hijo se enfrente a algo que lo asuste, hágale saber que *estará* bien y que lo *superará*. Esto le asegura a su hijo que es normal tener miedo y que usted estará ahí para apoyarlo.

**Afronten los desencadenantes.** La mejor manera para que un niño aprenda a afrontar las cosas que inician su ansiedad es exponerse a ellas poco a poco. A medida que los niños aprenden a funcionar a afrontar estos factores desencadenantes, su ansiedad disminuirá con el tiempo.

**Modele estrategias de afrontamiento saludables.** Cuando usted muestra a su hijo maneras saludables de afrontar los desencadenantes propios de usted, lo ayuda a comprender que tener ansiedad no sólo es normal, sino que se puede controlarla.

**Hable con un profesional.** Si la ansiedad de su hijo va más allá de lo normal para su edad y le está causando dificultades en la vida cotidiana, hable con el pediatra de su hijo para obtener consejos y remisiones.



# Apoyo de la salud mental

## Información para padres de estudiantes de primaria

La salud mental de su hijo es tan importante como su salud física. A continuación se presentan diez maneras en que puede ayudar a su hijo a proteger su salud mental, mejorarla y mantenerla.

### 1. Ame a su hijo incondicionalmente.

Para que su hijo se sienta seguro y aceptado, necesita saber que el amor que usted le profesa no depende de la buena conducta o de los logros. Diga regularmente a su hijo que lo ama. Esto es especialmente importante cuando las cosas son difíciles y su hijo no está pasando por su mejor momento.

### 2. Fomente la confianza de su hijo.

Anime a su hijo a probar nuevas actividades y dominar nuevas habilidades. Ofrezca oportunidades para que le muestre lo capaz que es y ayúdele a aprender de los errores que cometa.

### 3. Limite el tiempo en la electrónica.

Si bien algunos programas de televisión y videojuegos pueden ser educativos y beneficiosos, los niños necesitan actividad física y juegos para que su cerebro establezca conexiones cruciales y saludables.

### 4. Enséñele técnicas para tranquilizarse.

Es útil que los niños sepan cómo tranquilizarse cuando están molestos, enojados o preocupados.

## 5. Déjelo jugar.

Además de ser divertido, el juego puede ser excelente para aliviar el estrés. El juego también es importante porque enseña a su hijo el autocontrol, la creatividad y las habilidades para resolver problemas, todo lo cual lo ayudará a proteger y mantener su salud mental a medida que crece.

## 6. No minimice las emociones.

Lo que puede parecer un pequeño problema para usted puede ser un enorme problema para su hijo. Anime a su hijo a clasificar sus emociones, hágale saber que comprende cómo se siente, y luego trabajen juntos para encontrar soluciones.

## 7. Platique con su hijo.

Reserve tiempo cada día para sentarse y hablar con su hijo. Hágale preguntas abiertas y escúchelo sin interrumpirlo. El desarrollo de estas conexiones hará que su hijo se sienta más cómodo al acudir a usted con sus problemas, ahora y en los años venideros.

## 8. Haga de su hogar un lugar seguro.

Su hogar debe ser un lugar donde su hijo se sienta amado, seguro y protegido. El hogar también debe ser un sitio donde su hijo sepa que las consecuencias por errores o mala conducta serán apropiadas, consistentes y justas.

## 9. Creen rutinas.

Las rutinas pueden brindar seguridad y estabilidad a los niños. Lo que puede parecer una rutina simple para usted puede ser una fuente de comodidad para su hijo.

## 10. No tenga miedo de pedir ayuda.

Incluso cuando hace todo bien, la salud mental de su hijo puede seguir siendo un problema. En estos casos, busque ayuda. Hable con el pediatra de su hijo para obtener consejos y remisiones.