

Ayudando Niños Crecer Sanos—Mente y Cuerpo



Pautas Para Los Padres Que Trabajan

Es fácil para los padres identificar las necesidades físicas de un niño—comidas nutritivas y balanceadas; abrigo y ropa adecuada; suficiente descanso y actividad física; inmunizaciones; y un ambiente de vida saludable.

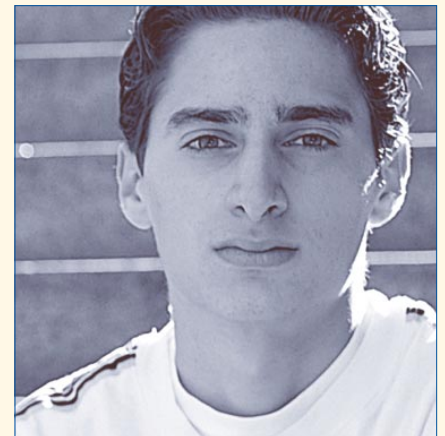
Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño podrán no ser tan obvias. La buena salud mental permite a los niños pensar claramente, desarrollarse socialmente, aprender nuevas destrezas, desarrollar autoestima y una perspectiva mental positiva.

Estos son los elementos básicos para la buena salud mental de un niño:

- Dé a los hijos amor incondicional. Los hijos necesitan saber que su amor no depende de sus logros.
- Fomente la confianza y autoestima de sus hijos. Elogie lo que hacen y aliéntelos. Establezca metas realistas para ellos. Sea honesto acerca de sus errores. Evite el sarcasmo.
- Aliente a sus hijos a jugar. El tiempo de juego es tan importante para el desarrollo de un niño como lo es la comida. El juego ayuda a los niños a ser creativos, desarrollar destrezas de resolución de problemas y autocontrol y aprender a llevarse bien con los demás.
- Inscriba a sus hijos en una actividad después de la escuela, especialmente si de la otra forma, van a estar solos en el hogar después de la escuela. Esta es una manera excelente para que los niños se mantengan productivos, aprendan algo nuevo, ganen autoestima y tengan algo para hacer que los entusiasme durante la semana. Vigile a sus hijos después

de la escuela si están solos en la casa. Los hijos necesitan saber que aunque usted no esté ahí físicamente, está pensando en ellos y se interesa por saber como pasaron el día y qué harán después.

- Proporcione un entorno seguro. El miedo puede ser una sensación muy real para un niño. Intente averiguar qué es lo que le provoca miedo. Sea cariñoso y tranquilizador, no crítico.
- Brinde orientación apropiada y disciplina cuando sea necesario. Sea firme pero compasivo y realista con sus expectativas. La meta no es controlar al niño, sino ayudarlo a aprender a dominarse.
- Comuníquese. Busque un momento todos los días después del trabajo y la escuela para escuchar a sus hijos y hablar con ellos acerca de lo que está pasando en sus vidas. Comparta emociones y sentimientos con ellos.
- Consiga ayuda. Si está preocupado acerca de la salud mental de su hijo, consulte con los maestros, un asesor de orientación u otro adulto que pueda tener información acerca de su conducta. Si piensa que hay algún problema, consiga ayuda profesional. La identificación y tratamiento tempranos puede ayudar a los niños con problemas de salud mental a alcanzar su pleno potencial.



Para aprender más, comuníquese con su Asociación de Salud Mental local o la Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association) al 800-969-NMHA (6642), o en www.nmha.org.

