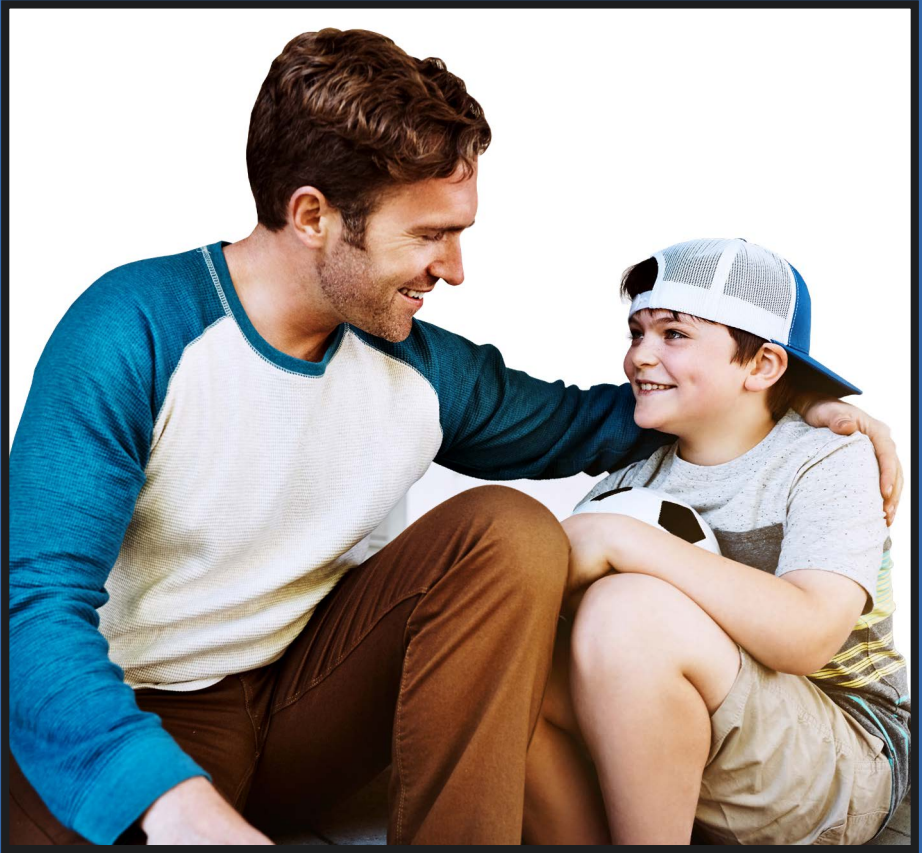


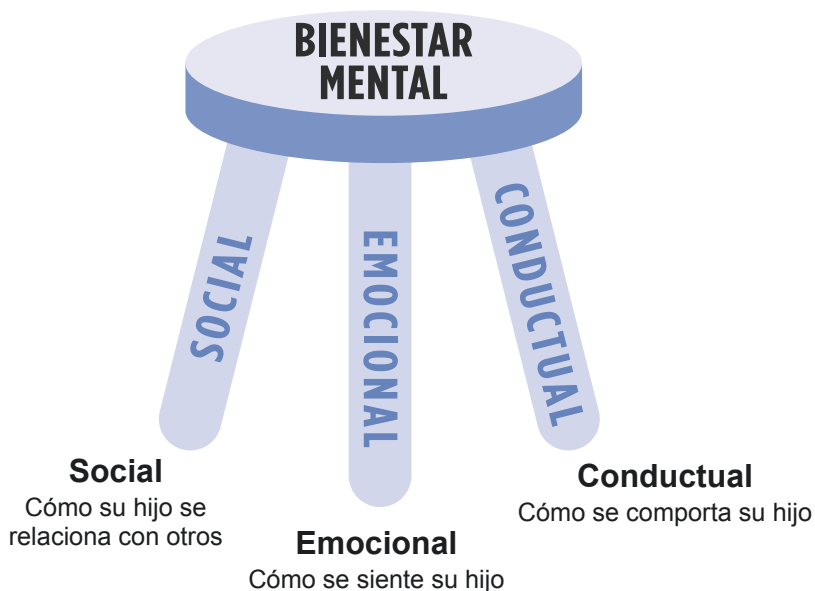
Fremont Unified School District
State & Federal Programs

Apoyando el **bienestar mental** de su hijo



¿Qué es el bienestar mental?

Los expertos definen el bienestar mental en los niños como el hecho de tener habilidades sociales sanas, alcanzar hitos emocionales y de desarrollo y saber afrontar los problemas. El bienestar mental ayuda a su hijo a llevarse bien con sus compañeros y con los adultos, a rendir bien en la escuela y a convertirse en un miembro productivo de la sociedad. Puede pensar en el bienestar mental de su hijo como en un taburete de tres patas:



Un taburete necesita las tres patas para funcionar bien. Piénselo así: Cuando los niños se sienten felices o tranquilos, les resulta más fácil ser amables con los demás y seguir las normas. Pero cuando están tristes o enfadados, les cuesta más ser amables y cooperar. Y los niños dotados de habilidades sociales, como compartir y respetar turnos, son más capaces de hacer amigos, lo que a menudo conduce a una actitud más positiva hacia la escuela.

Las escuelas les enseñan a los estudiantes a llevarse bien con los demás, a comprender los sentimientos y a escoger comportamientos positivos. Pero las lecciones más eficaces tienen lugar en casa. Este folleto está repleto de ideas para desarrollar las habilidades sociales y emocionales que mejoran el bienestar mental, las relaciones y el comportamiento. Estas habilidades pueden impulsar el rendimiento académico y ayudar a preparar a su hijo para el futuro.



Promueva el bienestar SOCIAL

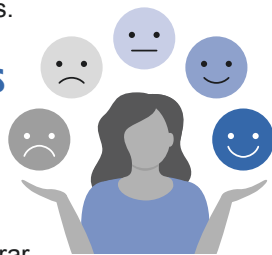
Ayude a su hijo a hacer amigos

Las amistades son importantes para el bienestar mental de los niños, y los estudiantes que tienen amigos en la escuela tienen un importante sentimiento de pertenencia. Las amistades suelen empezar con intereses compartidos; por eso:

- **Anime a su hijo a fijarse** en lo que leen, dibujan, escriben, ven o comen los demás. Podría decir algo como, “Qué buen libro. A mí también me agrada esa serie”.
- **Haga que su hijo participe en actividades extracurriculares.** La escuela, el departamento de parques y recreación, las organizaciones culturales y religiosas y los centros comunitarios podrían ofrecer clubes y equipos en los que su hijo pueda relacionarse con compañeros con ideas afines.

Enséñele a su hijo a “leer” las emociones

Reconocer los sentimientos de los demás puede ayudar a su hijo a estrechar relaciones y desarrollar la empatía. Juntos:



- **Túrnense para representar sentimientos** y adivinarlos. Luego, anime a su hijo a encontrar maneras de mostrar empatía. Su hijo puede pensar, “¿Qué desearía que alguien hiciera por *mí* en esta situación?”
- **Hagan una pausa cuando lean un cuento** para hablar de cómo se sienten los personajes del libro y buscar ejemplos de personajes que muestren empatía.

Refuerce las habilidades de resolución de conflictos

El conflicto es una parte normal de las relaciones, incluso entre los mejores amigos. Contar con habilidades sanas de resolución de conflictos como las siguientes puede mantener fuertes las relaciones:

- **Utilizar el pronombre “yo” al hablar.** Sirve para aclarar los problemas sin culpar a nadie. Su hijo puede rellenar los espacios en blanco: “Yo me siento _____ cuando _____”. (“Yo me siento triste cuando te sientas con otra persona en el almuerzo”). En caso de problemas persistentes, su hijo debería buscar ayuda de un adulto.
- **Asumir responsabilidad y disculparse.** Si su hijo ha causado el conflicto, es importante que reconozca los sentimientos de la otra persona e intente arreglar las cosas. (“Siento haber derribado tu torre de bloques. Sé que te hice sentir triste. Te ayudaré a reconstruirla”).



Fomente el bienestar EMOCIONAL

Construya una imagen personal saludable

Sus palabras y acciones importan. Para que su hijo tenga una imagen positiva de sí mismo:

- **Elogie el esfuerzo y las acciones** de su hijo. Decirle, “Has estudiado mucho y has subido las calificaciones de matemáticas; ¡debes de sentirte muy bien!” le enseña a su hijo que el trabajo duro es algo de lo que sentirse orgulloso.
- **Fomente los talentos e intereses** de su hijo animándolo a participar en las actividades que le agradan.
- **Pídale ideas y opiniones a su hijo** con regularidad sobre diversos temas, desde actividades familiares hasta compras importantes.

Fomente la conciencia de uno mismo

Ser consciente de los sentimientos es un paso clave para afrontar situaciones difíciles. Enséñele a su hijo a reconocer sus sentimientos personales:

- **Construya un vocabulario emocional.** Una habilidad básica para tener conciencia de uno mismo es rotular los sentimientos con palabras como *triste*, *frustrado* y *decepcionado*. Usted puede ayudar nombrando las emociones de su hijo: “Seguro que estás *decepcionado* porque se suspendió el partido por lluvia”.
- **Rotule sus propios sentimientos.** Podría decirle a su hijo, “Estoy un poco *nervioso* por mi entrevista de trabajo mañana”.

Ayude a su hijo a controlar los sentimientos

Todos nos sentimos tristes o enfadados a veces. La clave está en saber manejar esas emociones. Estos son algunos consejos útiles:

- **Hablen de las estrategias adecuadas** que su hijo puede usar, como contar lento hacia atrás desde 10, alejarse o buscar ayuda de un adulto. Muéstrelle cómo usted maneja las emociones. “Me siento impaciente porque estamos atascados en el tránsito. Cantemos con la radio”.
- **Cuando su hijo exprese sus sentimientos de forma inapropiada**, muéstrelle que lo entiende y dele una alternativa. “Sé que estás enfadado porque se ha acabado el tiempo frente a la pantalla, pero cerrar fuerte la computadora puede romperla. Busca una actividad sin pantalla para hacer, como saltar a la cuerda o pintar con los dedos”.





Fomente el bienestar EMOCIONAL

Fomente la resiliencia

La resiliencia es la capacidad de afrontar los cambios y recuperarse de los contratiempos. Y es una habilidad que los niños pueden aprender. Para mejorar la resiliencia de su hijo:

- **Fomente las relaciones familiares.** Los adultos comprensivos ayudan a su hijo a sentirse seguro. Pregúntele con regularidad, “¿Cómo va todo?” y escuche atentamente su respuesta. Busque intereses comunes y realicen actividades juntos. Cuando sea posible, ayude a que otros familiares o amigos de la familia formen parte de la vida de su hijo.
- **Cree rutinas predecibles.** Los niños se sienten seguros cuando pueden contar con ciertas cosas, sobre todo en los momentos difíciles. Procure que los horarios de las comidas, la hora de acostarse y las normas y consecuencias familiares sean coherentes. Establezca tradiciones, como desayunar tortitas los sábados o cantar en familia.
- **Fomente el pensamiento positivo.** Enséñele a su hijo a “dar vuelta” los pensamientos negativos. Cuando algo le resulte difícil, su hijo puede cambiar “No puedo hacerlo” por “No puedo hacerlo ... todavía” o “Esto es lo peor que me ha pasado” por “Con la ayuda de mi familia, lo superaré”.



Enseñe técnicas saludables para controlar el estrés

Comparta con su hijo las maneras en que usted maneja el estrés y anímelo a experimentar para averiguar qué le funciona mejor a él. Sugíerale que pruebe:

- **Respirar profundamente.** Cuando sienta ansiedad, dígame a su hijo que inhale por la nariz y exhale por la boca varias veces.
- **Actividad física.** Monten en bicicleta, hagan tiros a la canasta y vayan al patio de juegos en familia. Anime a su hijo a practicar un deporte u otro pasatiempo activo. Dígame que juegue al aire libre con sus amigos.
- **Naturaleza.** Pasen tiempo al aire libre apreciando las vistas, los sonidos y los aromas de la naturaleza. Hagan caminatas, exploren parques o acampen.
- **Actividades creativas.** Dibujar, pintar, cantar o tocar un instrumento musical pueden reducir el estrés.



Incentive el COMPORTAMIENTO positivo

Utilice una disciplina positiva

Reconocer lo que su hijo hace bien promueve un mejor comportamiento. Cuando usted le dice, “Qué amable has sido al leerles a tus hermanos”, motiva a su hijo a ser amable con sus hermanos en el futuro. Cuando su hijo se porte mal, critique su comportamiento en lugar de criticarlo a él. Dígale, “Ha sido una irresponsabilidad dejar la bicicleta fuera” en lugar de “Qué irresponsable eres”. Intente elogiar con mucha más frecuencia de lo que critica.

Enséñele a su hijo a pensar antes de actuar

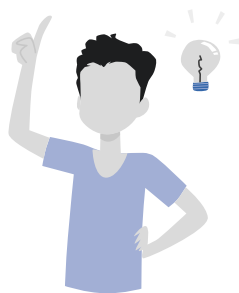
Anime a su hijo a detenerse y considerar las consecuencias antes de actuar impulsivamente. ¿Qué sucedería si su hijo tomara un juguete de un hermano menor? ¿Qué alternativas serían mejores? (*Pedirle amablemente el juguete, ofrecerle otro*). Puede ayudar a su hijo a imaginarse una señal roja de ALTO.

Fomente la perseverancia

Hagan juntos actividades que requieran perseverancia, como armar un rompecabezas grande, leer un libro de capítulos, sembrar plantas o entrenar para una carrera de 5 km. Anime a su hijo a hacer un póster con metas, como aprender a multiplicar o atravesar el pasamanos. ¡Celebre los pequeños pasos hacia una meta para motivar a su hijo a seguir adelante!

Enseñe estrategias de resolución de problemas

Resulta tentador intentar resolver los problemas de su hijo. Pero eso puede impedir que él aprenda a resolver problemas de manera independiente. En lugar de eso, hágale preguntas para guiarlo hacia las soluciones. (“¿Qué podrías decir para que tu amigo y tú se reconcilien?” o “¿Cómo puedes evitar olvidarte de hacer el trabajo escolar mañana?”)



Promueva las decisiones responsables

Deje que su hijo tome decisiones cotidianas, como qué pantalones ponerse o qué fruta comer. Practicar con decisiones poco arriesgadas ayudará a su hijo a tomar decisiones importantes de manera responsable más adelante, como decir no a la presión negativa de los compañeros. Enséñele a su hijo a escuchar esa “voz interior”. Si una acción le parece mal, como compartir las respuestas de un examen con un compañero, probablemente lo sea.

Apoye el bienestar GENERAL

Hay muchas estrategias que usted puede utilizar para fomentar el bienestar mental de su hijo y asegurarse de que las tres patas del “taburete” (social, emocional y conductual) sean robustas. Siga estas pautas:

Concéntrese en la salud física

La salud física y el bienestar mental están estrechamente relacionados. Tenga en cuenta estos consejos:

- **Reserve tiempo para hacer actividad física** y dormir suficiente. Los expertos recomiendan al menos una hora de ejercicio y de 9 a 12 horas de sueño por día.
- **Lleve a su hijo a controles médicos periódicos.** Los pediatras detectan los problemas de salud física y mental.
- **Bríndele a su hijo una dieta equilibrada.** Si le preocupa el acceso a alimentos nutritivos, hable con el consejero escolar o el trabajador social sobre los recursos escolares y comunitarios.

Fomente un uso saludable de la tecnología

Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla —y realizar el tipo equivocado de actividades frente a la pantalla— puede tener un impacto negativo en el bienestar mental. Para evitarlo:

- **Supervise el uso de las pantallas** para saber qué dispositivos usa su hijo y qué contenidos consume.
- **Haga que el uso de la tecnología** sea significativo y constructivo. Su hijo podría hacer videollamadas con familiares, ver programas de televisión educativos con usted o buscar proyectos de manualidades para probar.
- **Busque el equilibrio.** El tiempo frente a la pantalla no debe restarles tiempo a las actividades saludables sin pantallas, como el juego activo, la socialización en persona, la lectura, etc. Dé ejemplo y guarde el teléfono durante las comidas y cuando hable con su hijo.



Sepa cuándo y cómo pedir ayuda

Anime a su hijo a pedir ayuda si enfrenta problemas como ansiedad o tristeza, pero sepa que los niños no suelen hacerlo. Busque señales de que su hijo necesita ayuda, incluyendo, entre otras, alejarse de la familia y los amigos, evitar sus actividades favoritas, y cambiar sus hábitos alimentarios y de sueño. Póngase en contacto con un profesional de la salud si su hijo le pide ayuda o si observa estas u otras señales preocupantes. Asegúrese también de trabajar con la escuela. Los maestros, los administradores, los consejeros escolares y los trabajadores sociales quieren apoyar el rendimiento académico y el bienestar mental de su hijo. Ellos pueden aconsejarlo, asegurarse de que su hijo reciba el apoyo adecuado en la escuela y contactarlo con recursos.

Publicado por:

THE
PARENT
INSTITUTE®

(800) 756-5525

www.parent-institute.com

Fremont Unified School District
State & Federal Programs

Stock No:
(English) 531A
(Spanish) 631A