

## ¿Qué es la salud mental?

Tener salud mental significa que los niños pequeños están desarrollando su capacidad para:

- comprender y compartir sentimientos
- tener relaciones positivas y cercanas con los demás
- explorar y aprender

### ¿Por qué es importante?

*El tener una salud mental positiva facilita que los niños puedan:*

- Tener relaciones cercanas con familiares y amigos
- Desempeñarse bien en la escuela
- Aprender cosas nuevas
- Resolver problemas difíciles
- Desarrollar la paciencia (o aprender a no darse por vencidos)
- Concentrarse en una tarea
- Pedir ayuda

*Cuando los niños pequeños se encuentran preocupados, tristes o enojados, puede ser difícil para ellos el:*

- Hacer amigos
- Seguir instrucciones
- Expresar sentimientos o deseos
- Seguir instrucciones sencillas
- Prestar atención en la clase
- Resolver problemas de manera positiva
- Desempeñarse bien en la escuela



## Lo que usted puede hacer y decir para ayudar a su hijo

### ● Para su bebé

- Cargue a su bebé cuando lo alimente.
- “Me encanta abrazarte cuando te doy de comer”.
- Mire a su bebé y ¡sonría, sonría y sonría!
- “¡Mira eso! También sonríes cuando yo te sonrío”.
- Hable de lo que usted está haciendo en ese momento.
- “Te voy a cambiar el pañal ahora”.
- Trate de relajarse y disfrutar lo que está haciendo.
- “Cuando estoy contenta, tú estás menos inquieto”.
- Léale y cántele a su bebé todos los días.
- “Es hora de ir a la cama, de leerte un cuento y cantarte tu canción favorita”.
- Cuídese a sí misma.
- “Cuando estoy descansada, te cuido mejor”.

### ● Para su niño pequeño/en edad

#### preescolar

- Asegúrese de que el niño siempre se sienta seguro. “Sé que los ruidos fuertes a veces dan miedo, pero todo está bien, no pasa nada”.
- Dele opciones. “¿Quieres la camisa azul o la camisa roja?”

- Practiquen la paciencia. “Vamos a esperar hasta que se acabe la canción y luego salimos al aire libre”.
- Muéstrese comprensiva. “¡Es en SERIO que quieres otra galleta! Es difícil cuando solo te puedes comer una”.
- Dese tiempo extra. “Ya veo que no te quieres ir del campo de recreo. Súbete a la resbaladilla una vez más y luego ya nos tenemos que ir”.
- Jueguen juntos por lo menos quince minutos al día. “Hay un montón de cosas que hacer, pero es importante que nos demos tiempo para jugar tú y yo juntos”.
- Respalde lo que a ella le interesa. “Me doy cuenta que quieres jugar con los bloques de plástico. ¿Qué vas a construir?”
- Elogie a su hija cuando persevere. “Me encanta como insistes en buscar la pieza correcta para el rompecabezas”.
- Practiquen el seguir instrucciones. “Primero recoge los bloques, y luego saca los cochecitos”.