



Ayuda a que tus hijos encuentren qué decir | Kaiser Permanente

Como padres, apoyar la salud mental de nuestros hijos es muy importante. Pero a veces no sabemos por dónde empezar. Los siguientes consejos son un buen punto de partida.

Conversar con frecuencia y con sinceridad, especialmente sobre tus propias luchas, es una forma valiosa de ayudar a tus hijos a saber qué es común y qué no. Entre más pronto empiecen a conversar sobre salud mental, mucho más cómodo les será hacerlo en el futuro.

Si es posible, estas conversaciones deben ocurrir en un lugar libre de distracciones. Escucha más, habla menos, y se comprensivo o neutral, incluso si tus hijos dicen algo que encuentres alarmante.

Lo más importante es que sepan que siempre estarás ahí para ellos.

Enseñar a tus hijos buenos hábitos como enfocarse en el presente, meditar y hacer ejercicio, contribuirán a su bienestar diario. Aún mejor, participa dando el ejemplo.

Si cuidas de tu propia salud mental, será más fácil que tus hijos aprendan de ti.

Mostrar emociones positivas como el amor, la gratitud y la compasión ayuda a tus hijos a recuperarse más rápido. Y lo más importante, recuerda siempre mostrarles empatía.

Toma en cuenta sus sentimientos porque a veces a ellos les alivia poder compartir sus luchas contigo.

encuentraquedecir.org para obtener más información sobre cómo ayudar a tus hijos con su salud mental.

Duración del vídeo: 0:01:27