

Apostrar la salud mental de sus hijos



Mental Health America Dice:

“La buena salud mental permite a los niños pensar con claridad, desarrollarse socialmente y aprender nuevas habilidades. Además, los buenos amigos y las palabras de aliento de los adultos son importantes para ayudar a los niños a desarrollar la autoconfianza, la alta autoestima y una perspectiva emocional saludable de la vida.”



LO BÁSICO PARA LA BUENA SALUD MENTAL DE UN NIÑO :

- Amor incondicional de la familia.
- Autoconfianza y alta autoestima
- La oportunidad de jugar con otros niños.
- Maestros y cuidadores de apoyo.
- Ambiente seguro y protegido
- Orientación y disciplina apropiadas



Toma nota de estas

18 Formas de amar a tus hijos

1. Estar dispuesto a dejar ir el siguiente artículo ocupado
2. Diles "buenas noches" y "te amo"
3. No siempre tengas respuestas - escucha
4. Apaga tu teléfono por un momento
5. Estar dispuesto a ser gracioso
6. Animarlos a soñar
7. Darles perspectiva
8. Trabajar duro y dar mucho
9. Sé valiente
10. Amarlos incondicionalmente
11. Sé sorprendente
12. Muestra sus obras de arte con orgullo
13. Comparte con ellos lo que amas
14. Enséñales que son valorados
15. Valorar la educación
16. Ver su mundo
17. Aceptar el ruido
18. Déjalos ir

Ellos necesitan amor y
tiempo



Libros sobre la autoestima y la confianza

1. [Remarkably You, by Pat Zeitlow Miller and illustrated by Patrice Barton](#)
2. [Dear Girl, by Amy Krouse Rosenthal and Paris Rosenthal and illustrated by Holly Hatam](#)
3. [Giraffe Problems, by Jory John and illustrated by Lane Smith](#)
4. [Not Quite Snow White, by Ashley Franklin and illustrated by Ebony Glenn](#)
5. [I Am Enough, by Grace Byers and Keturah A. Bobo](#)
6. [The OK Book, by Amy Krouse Rosenthal and illustrated by Tom Lichtenheld](#)
7. [Red: A Crayon's Story by Michael Hall](#)
8. [What Do You Love About You, by Karen Lechelt](#)
9. [Spork, by Kyo Maclear and illustrated by Isabelle Arsenault](#)
10. [Giraffes Can't Dance, by Giles Andrae and illustrated by Guy Parker-Rees](#)
11. [All the Ways to be Smart, by Davina Bell and illustrated by Allison Colpoys](#)
12. [Zero, by Kathryn Otoshi](#)
13. [I'm Gonna Like Me: Letting Off a Little Self Esteem, by Jamie Lee Curtis and illustrated by Laura Cornell](#)
14. [Amazing Grace, by Mary Hoffman](#)
15. [Chrysanthemum, by Kevin Henkes](#)
16. [Beautiful, by Stacy McAnulty and illustrated by Joanne Lew-Vriethoff](#)
17. [Tough Guys Have Feelings Too, by Keith Negley](#)
18. [Tomorrow I'll be Brave, by Jessica Hische](#)
19. [Rock What Ya got, by Samantha Berger and illustrated by Kerasocet](#)
20. [Where Oliver Fits, by Cale Atkinson](#)
21. [A Bad Case of Stripes, by David Shannon](#)
22. [Old Hat, by Emily Gravett](#)
23. [Princess Hyacinth, The Surprising Tale of a Girl Who Floated, by Florence Parry Heide, and illustrated by Lane Smith](#)
24. [Mr. Tiger Goes Wild, by Peter Brown](#)
25. [Stand Tall, Mary Lou Mellon, by Patty Lovell and illustrated by David Catrow](#)
26. [The Dot, by Peter Reynolds](#)



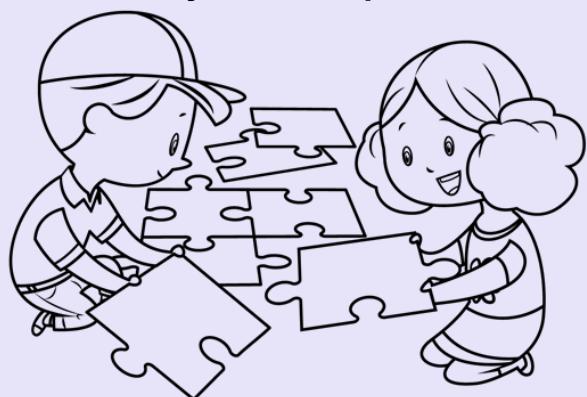
¡Haz tiempo para jugar!

- Anime a los niños a jugar
- Los niños necesitan compañeros de juego
- Los padres pueden ser grandes compañeros de juego
- **Juega por diversión**
- Artículo: El poder del juego



Sentirse seguro y ser firme...

- Proporcionar un hogar seguro y protegido.
- Si su hijo tiene miedos que no desaparecerán y afectarán su comportamiento, el primer paso es descubrir qué los asusta.
- Sea amoroso, paciente y tranquilizador, no crítico. Recuerde: el miedo puede ser muy real para su hijo.
- Proporcionar orientación adecuada y disciplina instructiva:
 - Sea firme, pero amable y realista con sus expectativas. El desarrollo de los niños depende de tu amor y ánimo.
 - Pon un buen ejemplo. No puede esperar autocontrol y autodisciplina de un niño si no practica este comportamiento.
 - Modelar un comportamiento apropiado ayudará a establecer las expectativas.



¡Hagamos nuestra parte para apoyar la salud física y mental de un niño!



Recursos

- <https://www.mhanational.org/what-every-child-needs-good-mental-health>
- <https://www.findingjoy.net>
- <https://happilyeverelephants.com/home/self-esteem-books-for-kids>
- <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/fitness/Pages/Caution-Children-at-Play.aspx>