

6 Modos para Alentar Buenos Hábitos de Salud Mental



No nacemos con estrategias de afrontamiento saludables listas para usar. Pero, mientras nuestros niños siguen creciendo, hay maneras en que padres y tutores puedan ayudarles a desarrollar buenos hábitos de salud mental.

1. Hable con frecuencia y honestidad sobre la salud mental.

Todavía existe un estigma que desalienta a la gente que sufre de trastornos mentales de hablar sobre los desafíos que se enfrentan. Cuando hablamos honestamente y frecuentemente sobre la salud mental, creamos un entorno seguro en cual alentamos que los niños busquen ayuda cuando la necesiten.

2. Modelen sus propios hábitos buenos.

Los niños aprenden observando. Cuando los adultos usamos estrategias de afrontamiento positivas en respuesta a situaciones estresantes, los jóvenes que nos observan están mas dispuestos a crear sus propias estrategias saludables.

3. Pase tiempo con su familia.

Los hijos necesitan amor, tiempo, y atención. Dedicar tiempo para compartir con sus hijos ayuda a fortalecer su vinculo con ellos, haciéndolos sentir apreciados y amados. Invítenlos a que lo acompañen en actividades que a usted le ayude reducir el estrés. Incorpore esas actividades en las rutinas semanales de su familia y asegúrese que sepan de sus beneficios para la salud mental.

4. Participe en actividades voluntarios o comunitarios.

Los jóvenes podrán conocer y conectarse con gente nueva. Sentirán sentimientos de pertenencia y propósito, y aprenderán como relacionarse con otras personas.

5. Anime el ejercicio regular.

Los niños y adolescentes necesitan, por lo menos, una hora diaria de actividad física para promover un desarrollo saludable. El ejercicio, también, es una de las maneras mas efectivas para mantener su mente sana. El ejercicio estimula la producción de químicas en el cerebro que mejoran nuestro estado de animo y permiten que encaucemos nuestras energías positivamente.

6. Elogie los esfuerzos y las conductas de sus hijos.

Cuando alguien elogia algo que hemos hecho, nos sentimos bien con nosotros mismos, y aumentamos nuestra autoestima y la confianza que tenemos en nosotros mismos. El elogio también nos ayuda a motivar a los niños y a animarlos a que intenten y prueben cosas nuevas.