



Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad): La salud socioemocional y la salud mental - Cómo apoyar a su hijo durante los años escolares

Por qué es importante

Los seres humanos somos criaturas complejas. Nuestro cuerpo físico hace cosas increíbles e intentamos tomar las decisiones correctas para apoyar nuestra salud física ... llevar una dieta saludable, dormir las horas recomendadas y mantenernos físicamente activo. No es difícil saber cuándo nuestra salud física está desequilibrada y debemos tomar medidas para volver a la normalidad. Nuestra salud socioemocional y mental son igual de importantes. Estas son las variables de salud que no podemos ver, pero que conforman un componente vital para nuestra salud y bienestar general. Como padres, es importante promover el desarrollo de la salud mental y socioemocional de nuestros hijos a medida que crecen, y reconocer cuándo nuestros seres queridos necesitan apoyo adicional.

¿Qué es el desarrollo socioemocional sano?

El desarrollo socioemocional sano incluye la capacidad de:

- Formar y sostener relaciones interpersonales positivas
- Experimentar, administrar y expresar emociones, pensamientos y comportamientos
- Explorar e interactuar con el entorno

Los niños con habilidades socioemocionales bien desarrolladas tienen:

- **Conciencia de sí mismos:** confianza en sí mismos, capacidad para identificar emociones y sentimientos, autoeficacia
- **Autorregulación:** control de los impulsos, autodisciplina, automotivación, establecimiento de objetivos
- **Conciencia social:** toma de perspectiva, empatía, respeto por los demás, apreciación de la diversidad
- **Habilidades sociales:** habilidades de comunicación, capacidad de trabajar en equipo, compromiso social
- **Toma de decisiones responsable:** identificar problemas, analizar situaciones, crear soluciones, evaluación



¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

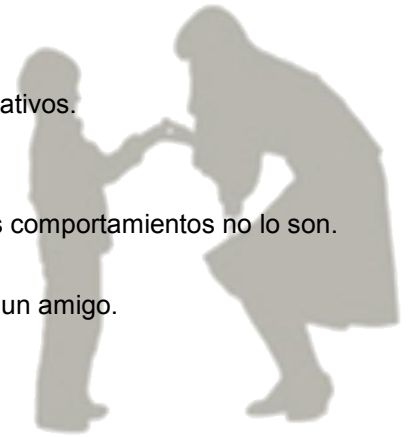
La salud mental positiva ayuda a apoyar:

- Ser más eficaz para hacer frente a las tensiones de la vida
- Trabajar de manera productiva y fructífera
- Contribuir algo positivo a la comunidad de uno



Ayudar a los niños a expresar sus sentimientos

- Aliente a los niños a hablar sobre sus sentimientos.
- Proporcione oportunidades para que los niños compartan sus sentimientos positivos y negativos.
- Escuche con mucha paciencia.
- Reconozca los sentimientos sin disculparse ni ceder.
- Trate de no juzgar los sentimientos. Todos los sentimientos son aceptables, pero todos los comportamientos no lo son.
- Ayude a los niños a distinguir entre lo que sienten y lo que hacen.
- Fomente maneras positivas de expresar los sentimientos: salir a dar un paseo, hablar con un amigo.



Ayudar a los niños a manejar el estrés

- Asegúrese de que su hijo coma sanamente y esté bien descansado.
- Anímele a tener aficiones e intereses personales.
- Ayude a su hijo a identificar maneras de relajarse o maneras positivas de "desahogarse".
- Anime a su hijo a hacer las cosas lo mejor posible, pero reconocer que el fracaso y la desilusión forman parte de la vida. Ayúdele a ver oportunidades para seguir intentándolo.
- Comparta sus creencias y valores sobre lo que es importante y fundamental en su propia vida.
- Sea consciente de su propio estrés. La manera en que usted maneja el estrés afecta directamente a sus hijos.
- Ayude a su hijo a establecer metas realistas y a definir un plan para alcanzar esas metas.
- Recuerde que no todo el estrés es malo. Tomar riesgos positivos es una parte saludable de aprender y crecer.

Consejos para darles respuestas constructivas a los jóvenes

- Modele el comportamiento que desea ver. Los niños aprenden de los ejemplos que establecemos.
- Establezca unas cuantas reglas simples pero importantes y deje claro cuáles serán las consecuencias de no cumplir con ellas. Sea consecuente en hacer cumplir las reglas.
- Ser consecuente y justo con las consecuencias reforzará la comprensión de un niño de distinguir el bien del mal.
- Promueva un comportamiento positivo. Muestre su agradecimiento por las acciones positivas.
- Brinde opciones. Esto fomenta una sensación de libertad, confianza e independencia.
- Elija con cuidado sus discusiones. No vale la pena pelear constantemente. Si no hay riesgo de lesiones o daños (para ellos mismos o para otros), es mejor permitir que su hijo cometa un error.
- Permita la expresión de sentimientos de una manera segura.

CASEL: Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional <http://www.casel.org>

Centro para las bases sociales y emocionales para el aprendizaje temprano
<http://csefel.vanderbilt.edu/index.html>

Departamento de Salud Mental de Missouri
<http://dmh.mo.gov/healthykids/about.html>

Kit de Herramientas para Padres de Familia: Producido por NBC News Education Nation
<http://www.parenttoolkit.com>
PBS Parents
<http://www.pbs.org/parents/childdevelopmenttracker/six/socialandemotionalgrowth.html>

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284