

# FORTALECIENDO LA SALUD MENTAL EN CASA:

Presta atención al comportamiento de tu hijo, en muchas ocasiones su inestabilidad emocional puede expresarse por medio de:



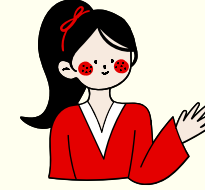
## 0-5 años

- Llanto constante.
- Irritabilidad por cosas simples.
- Hiperventilación.
- Espasmos se sollozos



## 6 - 12 años

- Dolor abdominal.
- Inquietud y rabieta.
- Problemas de atención y concentración.
- Insomnio y pesadillas.



## 13 - 18 años

- Irritabilidad por situaciones simples.
- Mareo.
- Insomnio.
- Fatiga
- Cambios de humor repentinos.

Estrategias de cuidado y protección:

1

### DESPERTAR Y DESAYUNAR:



Utilizar horarios de alimentación, incluir una dieta balanceada y despertar temprano ayuda a disminuir el estrés e iniciar el día con mas energía.

2

### APRENDER NUEVAS COSAS:



Asistir a clases, tener encuentros con compañeros y docentes es fundamental para el desarrollo social, emocional y académico.

3

### JUEGO LIBRE:



Es importante compaginar el tiempo de ocio con el de aprendizaje, en este espacio nuestros hijos eligen una actividad de su interés para cambiar de rutina.

### TIEMPO DE CALIDAD:

4

Otorgar de nuestro tiempo como padres para cada uno de nuestros hijos (10- 30 minutos) para realizar actividades de su agrado, es fundamental. Se construye la confianza y un adecuado diálogo.



5

### EJERCICIO ENTRETENIDO:



Se recomienda 150 minutos de actividad física moderada a la semana. De esta manera se permite fortalecer el cuerpo y realizar una actividad saludable.

6

### AYUDAR EN LOS DEBERES DEL HOGAR:



Los hijos también pueden ayudar en casa, es un buen momento para compartir, y reforzar las relaciones familiares.

7

### CONVERSAR EN FAMILIA:



Tener constante diálogo con nuestros hijos nos permite saber su estado emocional, preocupaciones, detectar comportamientos que no son normales; lograr calmar y fortalecer emociones