

Guiamos a la próxima generación

Criar a los hijos o ser una gran parte de sus vidas puede ser una mezcla de alegría y preocupación. Queremos que sean felices y que estén sanos, pero los niños de hoy en día enfrentan muchos desafíos. La buena noticia es que los adultos responsables pueden marcar una gran diferencia en su bienestar mental.

Cómo ayudar a los niños a enfrentar los cambios en su vida

- Hablar abiertamente: pregunte sobre los sentimientos buenos y malos que tienen cuando ocurre un cambio.
- Supervisarlos regularmente: haga tiempo para conversaciones diarias sobre cómo van las cosas.
- Mantener una actitud positiva.
- Manejar su propio estrés. Cuidarse: esto demuestra habilidades saludables de afrontamiento a sus hijos.
- Mantenerse alerta a las señales de advertencia: cambios en los hábitos de sueño/alimentación, dificultad para concentrarse, aislamiento, irritabilidad, hablar sobre autolesiones/suicidio (buscar ayuda de inmediato).

Seis formas de hablar con los hijos sobre su salud mental: Hablar con los niños sobre sus sentimientos es importante, especialmente cuando estamos preocupados. Las conversaciones sobre emociones pueden ayudarnos a entender lo que están pasando nuestros hijos y cómo ayudarles.

1. Mantener la calma: respire profundamente para mantenerse calmado.
2. Expresar preocupación: comparta lo que ha notado con tranquilidad. Ejemplo: "Pareces decaído últimamente. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?"
3. Escuchar y comprender: dele espacio al niño para que se abra.
4. Mostrar amor y consuelo: asegúreles que no están solos.
5. Hablar sobre la ayuda profesional: si es necesario, explique que los terapeutas son como médicos para nuestra mente.
6. Seguir hablando: Hágales saber que siempre pueden acudir a usted.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		<i>Foreman:</i>	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
