

Salud Mental

Estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como gozar de bienestar y calidad de vida.



Salud Mental En La Niñez

¿Qué son los trastornos mentales infantiles?

Los trastornos mentales en los niños se describen como cambios serios en su forma habitual de aprender, comportarse o manejar las emociones, lo cual causa angustia y problemas en las actividades diarias. A veces muchos niños tienen miedos y preocupaciones o problemas de comportamiento. Cuando los síntomas son persistentes o extremos de tal manera que causa serios problemas en la casa, la escuela o con los compañeros, puede que reciban el diagnóstico de trastorno mental.



Manejar los sentimientos. Escuchar a nuestros hijos.

Los niños buscan dentro del seno familiar el apoyo emocional que los fortalezca y los guíe para poder enfrentar las exigencias del mundo externo. Cuando la familia es capaz de permitir y comprender la expresión de sentimientos como el amor, el miedo, el enojo, la tristeza o los celos, el niño se sentirá seguro y capaz de relacionarse con otras personas.

Para el niño, aprender a manejar sus emociones es tan importante en su desarrollo individual y social, como aprender a pensar. Necesita conocer y aceptar sus sentimientos pero no dejarse llevar por ellos.

Tiene que saber eliminar la tensión y la angustia para poder llevarse bien con sus compañeros y ocupar su mente en el conocimiento y la creación. **Un niño preocupado o triste no tiene la misma energía para aprender que un niño tranquilo y contento.**

Pruebe algunas de las siguientes recomendaciones.

- Reconozca sus emociones. Nómbralas y expréselas de manera clara.
- Haga caso a los sentimientos de su hijo, escúchelo con interés, paciencia y cariño.
- Trate de ponerse en el lugar de su hijo y de imaginar cómo se siente.
- Recuerde que detrás del enojo siempre hay otro sentimiento. Trate de averiguar cuál es.
- Busque siempre una manera positiva de hacer sentir al niño que está de su lado y quiere apoyarlo.
- Enseñe a su hijo a reconocer y a expresar sus emociones.

¿Cómo liberar emociones?



Salud Mental

HACER MÍNIMO 30 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA



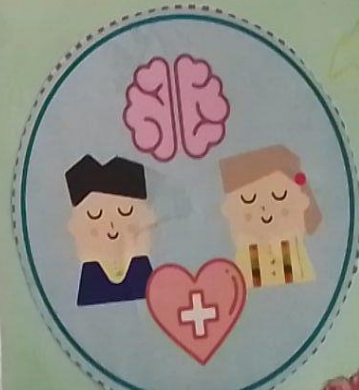
ESTABLECER RELACIONES SANAS



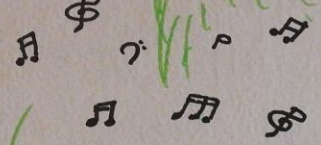
ALIMENTARSE SANAMENTE



FOMENTAR EL HÁBITO DE LA LECTURA



Salud mental



Salud Mental



Rebecca A.H.

Salud Mental



Comer sano



Hacer ejercicio



Qué hacer



Consultar un psicólogo



¡Ser Feliz!



editar Thanks?