

4 consejos para desarrollar el bienestar mental en niños pequeños

El bienestar mental es tan importante como la salud física. Estos cuatro consejos pueden ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades sociales y emocionales claves y ponerlos en el camino para convertirse en adultos sanos y balanceados.



1 **Construya relaciones fuertes.**

Las relaciones positivas y valiosas con los cuidadores, especialmente los padres, son esenciales para el desarrollo saludable de los niños. Cuanto más fuertes sean las relaciones, más sólida será la base para el bienestar mental de un niño.

- Los cerebros de los niños crecen más rápido en sus primeros cinco años de vida. Sus experiencias en el día a día con el mundo y quienes los rodean crean la base para su salud, aprendizaje y comportamiento más adelante en la vida.
- Estar al tanto de las necesidades de un niño y responder a ellas de manera constante y con cariño lo ayuda a sentirse amado, seguro y valorado. Esto ayuda a generar confianza y conexión, la base para relaciones fuertes.
- La confianza en los cuidadores genera confianza en sí mismos, lo que hace que los niños se sientan más seguros para navegar las situaciones que los rodean mientras van creciendo.

Pasar tiempo de calidad con los niños ayuda a crear conexión con ellos. Trate de pasar al menos 10 minutos al día, estando completamente presente y sin distracciones, haciendo actividades juntos como jugar o bailar, leer un libro, caminar, etc.



2 **Muestre empatía.**

Al igual que los adultos, la forma en que actúan los niños depende de cómo se sientan. Póngase en su lugar para entender las razones detrás de sus comportamientos. Cuando los niños se sienten vistos y escuchados por los padres y adultos, pueden manejar mejor sus emociones.

- Las emociones son una mezcla de nuestros sentimientos y pensamientos. Los niños a veces expresan sus emociones a través de comportamientos que se pueden ver fácilmente, como lágrimas y gritos, o a través de comportamientos que son más difíciles de ver, como preocuparse y sentirse nervioso.
- Los niños pequeños aún están aprendiendo a manejar sus emociones, a practicar la autorregulación y el autocontrol, porque sus cerebros aún se están desarrollando. Es importante tener expectativas realistas de lo que pueden manejar. Los adultos pueden ayudar nombrando y validando los sentimientos de los niños.
- Trate de entender por qué un niño se comporta de cierta manera. Cuando los niños “se portan mal” o buscan atención, puede ser su forma de decirle que necesitan tiempo de calidad juntos. Si tiene preocupaciones sobre comportamientos que duran más de lo habitual, discútalos con su pediatra o maestros.

Crear un ambiente estable y afectuoso puede ayudar a los niños a sentirse seguros y practicar el autocontrol, que es esencial para evitar comportamientos no deseados. Tenga rutinas y una comunicación clara sobre los cambios para que los niños sepan qué esperar durante las transiciones.

3 Enseñe habilidades de afrontamiento saludables.



Empodere a los niños con maneras positivas de expresar sus emociones. Cada niño tiene necesidades únicas, y se necesita tiempo y esfuerzo para descubrir qué funciona mejor. Ponga en práctica estrategias de afrontamiento saludables, use los recursos de la comunidad y busque servicios y ayuda temprana, si es necesario.

- El bienestar mental no se trata de ser feliz todo el tiempo. Es normal sentirse triste, enojado o asustado a veces. Estos son sentimientos que todos vivimos. Lo importante es encontrar formas saludables de manejar estas emociones.
- Los niños primero aprenden a manejar sus emociones por su conexión con los demás, especialmente con sus padres. Esto se llama **corregulación**. Cuando los cuidadores manejan sus propias emociones de manera saludable, les enseñan a los niños cómo hacer lo mismo, y al paso del tiempo por su propia cuenta.
- Los cuidadores pueden practicar estrategias de afrontamiento saludables como:
 - **mantener la calma** incluso cuando las cosas se ponen difíciles (tranquilidad)
 - practicar el **diálogo interno positivo** (apoyo)
 - establecer **límites claros** (asertividad)
 - dar **opciones** cuando sea posible (autonomía)
 - tomar **responsabilidad** por nuestras acciones (consecuencias)
 - **aprender** de nuestros errores (mentalidad de crecimiento)
 - hacer actividades que **liberen emociones** (alivio del estrés)

Construir conexiones sociales, espirituales y familiares puede ayudarnos a sobrellevar el estrés y los desafíos de la vida. Apóyese en las fortalezas culturales y los recursos de la comunidad para crear un sentido de pertenencia y apoyo social, aportando al bienestar mental.

4 Cuídese a sí mismo.



Criar y cuidar niños puede ser estresante. Encuentre formas simples de alimentar su propio bienestar y busque apoyo si es necesario. Cuando responda a sus propias necesidades, tendrá más energía para apoyar las necesidades de sus hijos y ser el padre o madre que desea ser.

- El estrés y la ansiedad puede presentarse de diferentes maneras. Acostúmbrase a reflexionar consigo mismo/a para reconocer cuando se sienta estresado/a y tome medidas que lo/la devuelvan a su mejor versión.
- Busque el apoyo de sus seres queridos, profesionales como maestros o médicos, o una organización comunitaria local de confianza si necesita ayuda para llenar sus propias necesidades de salud mental.
- **Sea amable consigo mismo/a y trate de manejar el estrés al:**
 - **dormir** lo suficiente
 - comer alimentos que **nutran su cuerpo**
 - agregar **movimiento y actividad** a lo largo del día
 - hacer cosas que le ayuden a **sentirse relajado**
 - pausar y **respirar profundo** con regularidad
 - salir y **conectar con la naturaleza**
 - **practicar el agradecimiento** y centrarse en lo positivo

Buscar ayuda es una señal de fortaleza porque demuestra que se conoce a sí mismo y sus límites. Hable con alguien en quien confíe para recibir apoyo o llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 si se encuentra en una crisis inmediata.