

 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 1 de 1</b></p>

AGOSTO 2024

## ¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS EN CASA?

La salud mental de los niños es fundamental para su desarrollo emocional y bienestar general. En el entorno del hogar, las familias pueden contribuir significativamente a crear un espacio emocionalmente seguro y positivo, proporcionando apoyo y guía en todo momento. Aquí te compartimos algunas recomendaciones sobre cómo interactuar y desarrollar actividades que promuevan la salud mental de los niños.

### Mensajes Claves para Cuidar la Salud Mental Infantil

#### 1. Comunicación Abierta y Tranquila

Habla con los niños sobre cualquier situación que les preocupe de manera adecuada a su edad. No esperes a que ellos pregunten; utiliza un lenguaje claro y tranquilo. Pregúntales sobre lo que saben, aclara cualquier malentendido o temor que puedan tener y asegúrate de que se sientan comprendidos y seguros.

#### 2. Apoyo con Recursos Educativos

Si sientes que te falta información o recursos para explicarles ciertos temas, puedes recurrir a cuentos y materiales educativos que les ayuden a procesar situaciones desde un enfoque emocional saludable. Los cuentos permiten a los niños asimilar lo que ocurre a través de la imaginación y la empatía, brindándoles herramientas para entender mejor sus emociones.

#### 3. Protección Contra Información Negativa

Protege a los niños de la sobreexposición a noticias negativas o falsas que puedan causarles ansiedad. Limita su acceso a medios

de comunicación que puedan generar preocupación y asegúrate de que la información que reciban provenga de fuentes confiables y adecuadas para su edad.

#### 4. Mantener Rutinas Estables

Conservar las rutinas habituales es clave para brindarles una sensación de estabilidad y seguridad. Mantén los mismos horarios para actividades cotidianas y escolares, y asegúrate de que haya una estructura clara en su día a día. Esto les ayudará a sentirse más organizados y tranquilos, incluso frente a cambios externos.

#### 5. Uso de Juegos para Proteger y Educar

Los juegos son una excelente herramienta para enseñar hábitos saludables y promover la salud mental. Puedes incluir dinámicas como:

- Cantar canciones mientras se lavan las manos.
- Hacer juegos donde eviten tocarse la cara o que refuercen el cuidado de sí mismos y de los demás.

- Usar cuentos para explicar el valor de la empatía y la solidaridad hacia los demás.

## **6. Distribución de Responsabilidades**

Distribuir las responsabilidades del hogar entre los adultos ayuda a reducir la carga emocional y fomenta la cooperación familiar. Además, involucrar a los niños en tareas sencillas hace que se sientan útiles y parte activa del entorno familiar.

## **7. Fomentar la Conexión Familiar**

Mantén el contacto regular con los miembros de la familia, incluso si no están presentes físicamente. Las llamadas telefónicas, videollamadas o mensajes les ayudarán a sentirse conectados emocionalmente con sus seres queridos y les brindarán una sensación de apoyo y seguridad.

## **8. Atención a las Emociones**

Escucha a los niños cuando expresen sus emociones y preocupaciones. No ignores sus sentimientos; anímalos a hablar sobre cómo se sienten y asegúrate de que se sientan apoyados. Validar sus emociones y aclarar dudas es esencial para mantener una percepción positiva y saludable de sí mismos y del mundo que los rodea.

## **9. Paciencia y Comprensión**

Es normal que los niños enfrenten dificultades emocionales, como problemas para dormir o irritabilidad, y que necesiten más muestras de afecto. Muestra comprensión y paciencia. Proveerles seguridad emocional y cariño les

ayudará a desarrollar una mayor resiliencia frente a las adversidades.

## **10. Modelar el Buen Comportamiento**

Sé un ejemplo para los niños. Demuéstrales que el respeto, la empatía y la amabilidad son claves para mantener relaciones saludables y para el bienestar mental. Tus acciones y comportamientos positivos les enseñarán a interactuar de manera saludable con los demás y a enfrentar situaciones de manera constructiva.

## **11. Creatividad y Actividades en Familia**

El tiempo en casa es una oportunidad para fomentar la creatividad y fortalecer los lazos familiares. Propon actividades que estimulen la imaginación de los niños y adolescentes, siempre dentro de un marco saludable para su bienestar mental. Las actividades pueden incluir juegos, manualidades, música, arte y momentos de relajación.

## **12. Espacios de Juego y Relajación**

Facilita espacios donde los niños puedan relajarse y jugar. El juego es esencial para su bienestar emocional, ya que les permite liberar energía, canalizar emociones y fomentar la creatividad. Asegúrate de equilibrar el tiempo de pantalla con actividades físicas y creativas.

## **13. Refuerzo de Valores Positivos**

Recuerda la importancia de enseñarles valores como la solidaridad, el respeto y la empatía hacia los demás. Fomentar estos valores dentro del hogar les ayudará a

 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 1 de 1</b></p>

desarrollar una autoestima sana y a formar relaciones saludables a lo largo de su vida.

#### **14. Apoyo Institucional**

Si los niños necesitan apoyo especializado, no dudes en buscar ayuda de profesionales o instituciones que puedan ofrecer asistencia psicológica y emocional. Contar con este tipo de recursos les proporcionará herramientas adicionales para gestionar sus emociones de manera efectiva.

#### **Altruismo y Cooperación en la Vida Diaria**

La cooperación y el altruismo son valores que podemos cultivar en los niños desde una edad temprana. Participar en actos de bondad, gratitud y colaboración dentro del hogar les ayudará a desarrollar una comprensión más profunda de la importancia de ayudar a los demás y de ser parte de una comunidad.

**NOTA:** Promover un entorno seguro y emocionalmente saludable en casa es fundamental para el bienestar de los niños. Con paciencia, creatividad y amor, podemos ayudarles a superar las dificultades de manera resiliente y positiva, fomentando su crecimiento emocional y su bienestar mental a lo largo del tiempo.

***"LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS SE NUTRE CON AMOR, COMPRESIÓN Y UN ENTORNO DONDE PUEDAN EXPRESAR SUS EMOCIONES CON LIBERTAD Y SENTIRSE SEGUROS EN CADA PASO DE SU***