

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de DeKalb

Octubre 2024

Consejos para Hablar Con Tus Hijos Sobre la Salud Mental

1 de cada 5 niños vive con una enfermedad mental grave y diagnosticable. Piensa en los amigos de tu hijo, en su clase, en su escuela. Son muchos niños. Nunca ha sido tan importante poder hablar abierta y honestamente sobre la salud mental con tus hijos. Afortunadamente, los padres de hoy son más receptivos a discutir estos temas importantes que las generaciones anteriores.

Entonces, estás dispuesto a hablar sobre la salud mental con tu hijo, pero cómo lo haces? Por dónde empiezas? Como ocurre con la mayoría de los temas esenciales, comienza desde el principio. Habla con tus hijos sobre sus sentimientos, concéntrate en sus fortalezas y, lo más importante, escucha lo que tienen que decir. Aquí hay algunos consejos.

Preescolar

Nunca es demasiado pronto para comenzar a hablar con tu hijo sobre la salud mental. Para tus hijos más pequeños, mantenlo simple y habla en términos que ellos puedan entender. Es probable que los niños en edad preescolar no te digan directamente cómo se sienten, pero pueden expresar sus sentimientos de diferentes maneras. Busca sus pistas y conéctate con ellos cuando veas que están expresando diferentes emociones. Usa estas pistas como una oportunidad para ayudarles a entender sus sentimientos ya que los están experimentando por primera vez y para ayudarles a navegar sus reacciones a esas emociones.

Qué preguntar y qué decirle.

- *Qué te causa tener mariposas en el estómago?*
 - Esta sensación de ansiedad o nervios es fácil de reconocer para los niños, ya que se manifiesta físicamente. Ayúdales a identificar qué causa estas sensaciones y enséñales a enfrentarlas
- *De dónde vienen tus sentimientos?*
 - Ayudar a tus hijos a entender de dónde provienen sus sentimientos, cómo y por qué reaccionan a ciertas experiencias y estímulos, puede ayudarles a comenzar a descubrir qué hacer con esas emociones.
- *Con quién puedes hablar si tus sentimientos son intensos?*
 - Hazle saber a tus hijos que siempre estás allí para ellos. Pero también enséñales a establecer confianza con otros adultos importantes en sus vidas.
- *Cuáles son algunas maneras de calmarte/relajarte/controlar tus sentimientos?*
 - De cualquier manera que lo formules, asegurarte de que tus hijos comprendan técnicas básicas de manejo desde una edad temprana es importante. Puede ser un momento de tranquilidad en su habitación, una canción, dibujar o colorear, o incluso acurrucarse con mamá o papá. Una vez que tus hijos sepan que tienen una forma de lidiar con sus sentimientos, estarán comenzando a desarrollar resiliencia
- *Usa los medios y las experiencias diarias para normalizar las conversaciones sobre la salud mental.*
 - Después de ver una película, programa de televisión o video juntos, hablen sobre cómo los personajes interactuaron y cómo manejaron sus sentimientos.

Para leer el artículo completo, visita: <https://beechacres.org/how-to-talk-to-your-kids-about-mental-health-tips-for-talking-to-your-preschooler/>



Stock Image by Pexels.com

Lecciones Valiosas: Comprendiendo el Valor Real del Dinero

Cuál es el valor del dinero y cómo se puede enseñar este concepto? Puedes explicar que el dinero es una herramienta que nos ayuda a comprar cosas. Asegúrate de enfatizar que no todos los artículos cuestan lo mismo. Algunos artículos son más caros porque son más grandes, mejores o más difíciles de fabricar. Por ejemplo, un pequeño caramelo cuesta menos que un juguete nuevo, y un coche de juguete es más barato que una bicicleta. Este ejemplo ilustra cómo los precios varían según el valor del artículo.

Qué hay de la diferencia entre necesidades y deseos? Entender la diferencia entre necesidades y deseos es crucial para nuestros niños. Tómame el tiempo para explicar que las necesidades son esenciales para sobrevivir, como la comida y la ropa, y deben ser priorizadas cuando gastamos dinero. Los deseos son artículos no esenciales, como juguetes o juegos, que son agradables de tener, pero no son necesarios.

Y sobre las decisiones? Como el dinero a menudo es limitado, necesitamos tomar decisiones sobre cómo gastarlo sabiamente. Podríamos decidir entre comprar algunos artículos más pequeños o ahorrar para una compra más grande. Al priorizar lo que más necesitamos o lo que ofrece el mejor valor, tomamos decisiones informadas sobre nuestro gasto. Permitir que los niños tomen una decisión cuando se trata de gastar dinero reforzará este concepto.



Stock Image by Pixabay.com

Actividad: Comprar y Ahorrar: El objetivo de esta actividad es enseñar a los niños sobre el valor del dinero y las decisiones de gasto. Necesitarás: dinero de juguete, pequeños artículos para comprar, etiquetas de precios, cinta adhesiva donde puedas escribir los precios, y recipientes para el dinero del niño.



Stock Image by Pexels.com

Pasos:

- **Preparar:** Coloca los artículos con sus precios visibles.
- **Distribuir Dinero:** Dale a cada niño una cantidad fija de dinero de juguete
- **Comprar:** Deja que los niños elijan artículos dentro de su presupuesto.
- **Discutir:** Pregunta sobre sus elecciones y si ahorraron algo de dinero.
- **Introducir el Ahorro:** Explica el ahorro para compras futuras y sus beneficios.

Source: OpenAI. (2024) ChatGPT [Large language model].

Angela Sorg, Educadora de Ciencias Humanas y Salud
Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de DeKalb. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 925-2562. Visite nuestra oficina 215 E. 9th. St. Ste. 300 Auburn 46706

www.extension.purdue.edu/dekalb

Cuéntele a alguien sobre nosotros!



Extension - Health and
Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.