

¿Cómo fortalecer la salud mental de mi hijo o de mi hija?

Este prospecto tiene por objeto sensibilizar a los padres de hijos entre 6 y 12 años sobre el tema de la salud mental y darles consejos prácticos aplicables en la vida cotidiana para reforzar la salud mental de sus hijos. Estas recomendaciones se basan tanto en la literatura científica como en contribuciones de expertos y padres.

Le aconsejamos que cuelgue este prospecto en la puerta de la nevera o en cualquier otro lugar en el que lo pueda consultar regularmente.

Intente integrar los consejos uno tras otro en la vida cotidiana de su familia. Encontrará más informaciones sobre este tema en la consulta de su pediatra o bajo la dirección [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch).

**Pie de imprenta**

**Pedidos:** [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) **Número de pedido:** 316.319.esp  
**Digital:** [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch) **Redacción:** Universidad de Ciencias Aplicadas de Zúrich  
**Editor:** Oficina Federal de Salud Pública **Gráficos & Impresión:** TEIL.CH GmbH  
**Ilustraciones:** Malin Widén

Universidad de Ciencias  
Aplicadas de Zúrich

Departamento de Salud  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Postfach  
CH-8401 Winterthur

E-Mail [fph.gesundheit@zhaw.ch](mailto:fph.gesundheit@zhaw.ch)  
Web [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch)

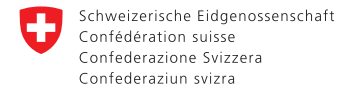
Un proyecto conjunto del Instituto de Ciencias de la Salud  
y el Instituto de Psicología



Con la participación de:



Financiado por:



Apoyado por:



Recomendado por:



10/2023 316.319.esp

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

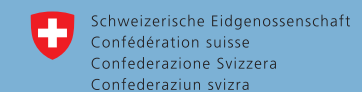
zhaw



Para padres  
con hijos entre  
6 y 12 años.

¿Cómo fortalecer  
la salud mental de mi  
hijo o de mi hija?

Un proyecto conjunto de los Departamentos de Salud y  
de Psicología aplicada, financiado por la OFSP



## Por una buena salud mental de tu hijo\*.



### «Mi hija tiene una imagen positiva de sí misma.»

- Reconoce los puntos fuertes de tu hijo.
- Destaca estos puntos fuertes: «Me parece estupendo que tú...» o «Se te da muy bien...».
- Explícale a tu hijo que a veces las críticas son importantes. Cometer errores no es señal de debilidad. Las críticas pueden ayudarnos a mejorar.
- Demuéstrale a tu hijo: «Te queremos tal como eres.»  
Y: «No tienes que ser mejor que los demás para ser una persona valiosa.»
- Aprecia cuando tu hijo se esfuerza en conseguir algo. Celebrad juntos los progresos por pequeños que sean.

\* Naturalmente, estamos hablando de niños y niñas.



### «Mi hijo puede solucionar problemas por sí mismo.»

- Deja que tu hijo solucione problemas solo. Ayúdalo solo cuando sea necesario, por ejemplo, planificando juntos pequeños pasos para alcanzar el objetivo.
- Asegúrate de que tu hijo sabe dónde obtener ayuda.
- Aunque sea difícil, no olvides que tu hijo aprende de los fracasos. Ayúdalo a intentarlo de nuevo. Tu hijo debe aprender a no darse por vencido demasiado pronto.



### «Mi hija tiene confianza en sí misma.»

- Deja que tu hijo se haga cargo de tareas adecuadas como, por ejemplo, prepararse la comida, reparar algo u cuidar de la mascota.
- Estas experiencias positivas son muy importantes porque le muestran al niño que sus actuaciones influyen en la realidad.
- También es una experiencia positiva ayudar a otras personas o construir algo solo.



### «Mi hijo ve el lado bueno de las cosas.»

- Ayuda a tu hijo a ver el lado bueno de las cosas, también ante experiencias negativas – después de la lluvia siempre sale el sol.
- Tener una actitud optimista se puede entrenar: pide a tu hijo que anote o dibuje un momento positivo cada día, por ejemplo, en un diario.
- Intercambia con tu hijo lo que ha ocurrido durante el día, hablad de aquello que ha salido bien y lo que no ha salido tan bien.
- Tener un ritual por las noches puede contribuir a terminar el día de manera positiva y disfrutar de un sueño reparador.

### «Mi hija sabe gestionar sus emociones.»

- Presta atención a las emociones de tu hijo. Pon nombre a sus emociones, por ejemplo: «Es posible que estés triste/enfadado/decepcionado?»
- Muestra tu interés y haz preguntas cuando tu hijo te hable de una situación difícil.
- Elaborad juntos estrategias que ayuden al niño a gestionar sus emociones. Si está triste puede, por ejemplo, abrazar a sus padres o a su peluche o intentar distraerse.
- Sirve de ejemplo y habla abiertamente de cómo gestionas tus emociones. Los niños asimilan muchos de los patrones de comportamiento que ven en sus padres. Habla de tus emociones y de cómo las gestionas de forma constructiva.



### «Mi hijo tiene tiempo libre con regularidad.»

- Identifica aquellas actividades que ayudan a tu hijo a relajarse como, por ejemplo, leer o escuchar música.
- Tu hijo debe tener un diario tiempo para entretenerse él solo o para relajarse. También no hacer nada es importante, porque ayuda a gestionar mejor los periodos de estrés.



### «En la familia, los padres tenemos una buena relación con nuestro hijo.»

- Reserva regularmente tiempo para que tu hijo haga algo agradable con su madre, su padre o con los dos.
- Decide conjuntamente o deja que cada vez sea otro miembro de la familia el que decida sobre esta actividad.
- Resuelve los conflictos dentro de la familia de manera justa, escuchando a todos los implicados y razonando las decisiones.
- Estructura tu día a día. Los rituales cotidianos como, por ejemplo, comer juntos, transmiten a los niños un sentido de seguridad. No tiene que ser siempre algo especial.



### «Mi hija pasa regularmente tiempo al aire libre.»

- Disfruta de la naturaleza con tu hijo, por ejemplo, en una excursión al bosque o al río. La naturaleza tiene un efecto relajante y reduce el estrés.

### «Mi hijo también es capaz de entretenerse sin internet.»

- Establece horarios para el consumo de medios digitales (teléfono móvil, tableta, portátil, TV, etc.). Limita, por ejemplo, el uso antes de hacer las tareas o durante las comidas.
- El uso de medios electrónicos por la noche puede retrasar el momento de irse a la cama. Procura que tu hijo duerma lo suficiente. El sueño es esencial para la salud de los niños: los niños entre 6 y 12 años deberían dormir entre 9 y 12 horas al día.
- Si tu hijo utiliza regularmente medios digitales, muestra interés en lo que hace. Los niños quieren que sus padres se interesen por lo que hacen en el mundo digital.
- Sé un ejemplo: Muestra a tu hijo que tú también puedes prescindir de los medios digitales durante un tiempo.



### «Mi hija tiene buenos amigos.»

- Los buenos amigos se cuidan, se respetan, se dan espacio y hacen cosas que les gustan a los dos/todos.
- Habla con tu hijo sobre los amigos que le benefician y sobre cómo puede contribuir a hacer amistades y cuidar de ellas.
- Dale a tu hijo la posibilidad de encontrarse con otros niños, por ejemplo practicando un hobby juntos o en casa.

