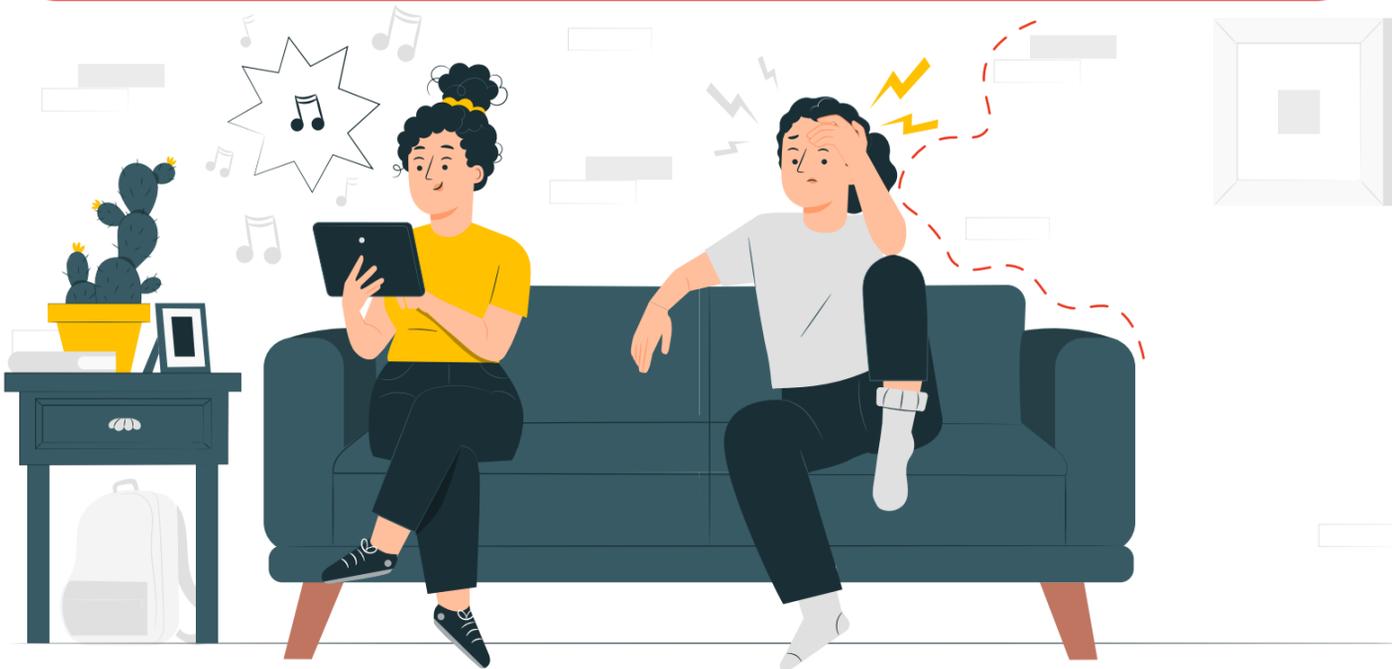


Actualmente vivimos un problema mundial de problemas de salud mental. Aquí te dejamos 4 acciones para fomentar un ambiente de bienestar en casa y prevenir la ansiedad y otros problemas de salud mental en tu familia

“ COMUNICACIÓN ABIERTA Y EFECTIVA:”

La comunicación entre padres e hijos puede ayudar a que los jóvenes, adolescentes, niños (as) se puedan sentir más seguros y apoyados. De esta manera puedan compartir sus problemas.

Habla con tus hijos de manera abierta y efectiva. Esto les ayuda a sentirse seguros y apoyados en casa. Por ejemplo presta atención cuando tu hijo te hable o intente comunicarse contigo, dale tu atención completa para que sienta que a ti te importa lo que quiere decirte.



“ HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO:”

Las estrategias de afrontamiento como la relajación, la respiración profunda y la meditación pueden ayudar a los jóvenes a manejar mejor la ansiedad.

Aprende y practica técnicas de relajación en familia, por ejemplo como respirar profundamente o meditar. Esto puede ayudar a tus hijos a manejar mejor la ansiedad.



“RUTINAS SALUDABLES:”

Desarrolla una rutina saludable y practícala en familia. Esto incluye dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y tener tiempo para actividades divertidas y relajantes.

Ayuda a tus hijos a establecer una rutina saludable, que incluya dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y tener tiempo para actividades divertidas y relajantes.



“RESOLVER PROBLEMAS Y TOMAR DECISIONES:”

Fomenta la resolución de problemas y la toma de decisiones. Ayudar a los jóvenes, adolescentes y niñas (os) a aprender a resolver problemas y tomar decisiones puede ayudarlos a sentirse más empoderados y a reducir la ansiedad.

Enséñales a tus hijos a resolver problemas y tomar decisiones. Esto les dará un mayor sentido de empoderamiento y puede reducir su ansiedad. Puedes hacerlo involucrando a tus hijos en la resolución de problemas creativos como la planificación de una fiesta, la organización de un viaje o la preparación de una cena. Esto les ayudará a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y a sentirse más empoderados, manejar el estrés y sentirte mejor.

REFERENCIAS:

GINSBURG, G. S., DRAKE, K. L., & TEIN, J. Y. (2018). FAMILY-BASED INTERVENTIONS FOR CHILD AND ADOLESCENT ANXIETY: A REVIEW OF THE LITERATURE. THE JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOPHARMACOLOGY, 28(2), 83-95.