

Un ambiente saludable es importante para mantener el bienestar de todos los miembros de la familia. A continuación se presentan 3 consejos prácticos para mantener un ambiente familiar que promueva el bienestar y ayude a la prevención de la depresión

“ CONEXIÓN PADRES E HIJOS:”

Fomentar una relación saludable y de confianza entre padres e hijos (as) ayudará a crear un ambiente que promueva el bienestar y que los padres puedan reconocer señales de que algo no marcha bien con sus hijos de manera más temprana.

Comunícate con tu hijo/a y mantente conectado a sus sentimientos y necesidades emocionales. Pregúntale acerca de su día y de sus sentimientos, escucha sus respuestas y ofrece apoyo emocional y no violencia.



“ RUTINAS EN EL HOGAR:”

Establece una rutina en el hogar y fomenta un ambiente estructurado y predecible. La estructura ayuda a los padres y a los hijos: los niños (os) se sienten seguros porque saben qué deben esperar, mientras que los padres se sienten confiados porque saben cómo responder y responden de la misma manera cada vez.

Puedes asignar tareas simples desde temprana edad, como guardar sus juguetes y luego aumentar gradualmente el nivel de responsabilidad en la medida que crecen, como encargarse de hacer compras o recoger la casa.

“CUIDADO CON LA SOBREPOTECCIÓN:”

No sobreprotejas a tu hijo/a. La sobreprotección no permite al niño (a) desarrollarse ni ser responsable. Déjale tomar sus propias decisiones, equivocarse y aprender. Es importante que sepa que siempre estarás ahí si te necesita, pero no le hagas vivir en una burbuja para que no le pase nada malo ya que no se puede escapar a los problemas de la vida, es mejor aprender a afrontarlos y hacerles frente.

Deja que tu hija (o) experimente el fracaso o frustración. Si un niño (a) comete un error o falla en una tarea, es importante que como padres lo apoyen y lo ayuden a aprender de esa experiencia en lugar de hacer la tarea por él o evitar que experimente la frustración.



REFERENCIAS:

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC). CONSEJOS RÁPIDOS (2020). DISPONIBLE EN:

[HTTPS://WWW.CDC.GOV/PARENTS/SPANISH/ESSENTIALS/STRUCTURE/QUICKTIPS.HTML](https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/structure/quicktips.html)
ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). FOLLETO: DEPRESIÓN Y NIÑOS (2021). DISPONIBLE EN:

[HTTPS://WWW.PAHO.ORG/ES/DOCUMENTOS/FOLLETO-DEPRESION-NINOS](https://www.paho.org/es/documentos/folleto-depresion-ninos)