

La Salud Mental de los Niños

Mayo del 2010

Parenting Rules!

La Semana Nacional de Conciencia de La Salud Mental de los Niños

Mayo 2 a mayo 8 marca la semana nacional de conciencia de la salud mental de los niños. Esta fue establecida por la Federación de Familias para la Salud Mental de los Niños para aumentar la conciencia que las desordenes de salud mental y emocional en los niños son reales **y son** tratables.

De acuerdo a *Salud Mental: Un Reporte del Cirujano General (1999)*, el 10% de Niños en los U.S. sufren de alteraciones serias mentales que interfieren con sus vidas diarias. Sin embargo, solamente el 21% de estos niños reciben los servicios mentales de salud que ellos necesitan.

La salud mental es tan importante para el desarrollo de los niños como la salud física.

Buena salud mental ayuda a los niños a:

- ✓ Pensar claramente
- ✓ Desarrollarse socialmente
- ✓ Aprender nueva información y habilidades
- ✓ Levantar su autoestima
- ✓ Tener una perspectiva positiva
- ✓ Desarrollar buenas relaciones



La Salud Mental de los Niños

Mayo del 2010

Parenting Rules!

Lo que los niños necesitan...

Tanto los cuidadores y maestros como los familiares desempeñan un papel en estimular la buena salud mental de los niños. Haci como los niños necesitan cuidado especial para crecer fuertes físicamente, ellos también necesitan el cuidado correcto y el medio ambiente para crecer mentalmente fuertes.

Estas son unas cosas que los padres deben de proveer para ayudar a sus hijos a desarrollar una buena salud mental:

- **Amor Incondicional:** Los niños necesitan saber que no importa lo que sea, ellos son amados por sus padres y los que los cuidan están de su lado.
- **Elogios y Apoyo:** al darle a sus niños todo el apoyo y alimentación positiva usted podrá ayudarlos a que crezcan fuertes emocionalmente y con confianza en si mismos.
- **Tiempo para Jugar:** Al darles mucho tiempo libre para jugar a los niños, ellos aprenden nuevas habilidades tales como resolver problemas, el compartir, como resolver conflictos y el tener relaciones con otros.
- **Actividades para Después de la Escuela:** Cuando usted apoya los talentos naturales de sus hijos y sus intereses, les ayuda a ellos a tener una auto estima positiva de si mismos.
- **Ambientes Sanos y Seguros:** Los niños necesitan sentirse seguros y amados para poder vivir una vida sin estrés y libre de ansiedad.
- **Reglas y Disciplina con Amor:** Los niños necesitan tener pautas y disciplina templados con amor para sentirse seguros.



La Salud Mental de los Niños

Mayo del 2010

Parenting

Rules!

Cuando buscar ayuda...



Los niños especialmente los adolescentes y jóvenes, pueden ser temperamentales y a menudo imprevisibles. Muy seguido los padres y los cuidadores descartaran las señales de desordenes de la salud mental como solo "una fase" o "el ser simplemente jóvenes." Si su niño esta mostrando señales de depresión o de desordenes de salud mental, es importante que

los padres tomen esto muy seriamente y busquen ayuda para su hijo.

Tiene que estar atento a lo siguiente:

- Decadencia en su función escolar o en sus calificaciones
- Rechazar ir a la escuela
- Hiperactivos
- Pesadillas frecuentes o el despertarse llorando
- Quejas frecuentes de "no sentirse bien" sin tener señales de estar enfermos
- Desobediencia crónica
- Rabieta frecuentes o berrinches
- El estar constantemente preocupado o ansioso
- Tristeza constante e irritabilidad
- Perdida de intereses en sus actividades favoritas

La Salud Mental de los Niños

Mayo del 2010

Parenting *Rules!*

Donde conseguir ayuda

El mejor lugar para comenzar es con el pediatra de su niño o con su médico de cabecera. Usted puede también entrar en contacto con una de las agencias abajo:

Mental Health Association of Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860
401-726-2285 www.mhari.org

Bradley Hospital

1011 Veterans Memorial Parkway East Providence, RI 02915
401-432-1000 www.lifespan.org/bradley/

RI Department of Mental Health

14 Harrington Road Cranston, RI 02920
401-462-3291 www.mhrh.state.ri.us

Parent Support Network

1395 Atwood Avenue Johnston, RI 02919
401-467-6855 www.psnri.org

RI Parent Information Network

1210 Pontiac Avenue Cranston, RI 02920
401-270-0101 www.ripin.org

ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...



Las noticias electrónicas son producidas por la agencia de Prevención del Abuso Infantil en Rhode Island y es parcialmente apoyada por una subvención anual del Fondo Fiduciario Familiar e Infantil de Rhode Island

Prevent Child Abuse Rhode Island
500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860
ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850
www.preventchildabuse-ri.org

Por favor comparta esta información con las familias en sus programas. Gracias!