



Fundamentos de Salud Mental: ¿Cómo pueden ayudar los padres?

Aplicar el poder de la Autorregulación y Corregulación

- **Autorregulación** -Habilidad para reconocer cuando estás molesto y logras calmar tu cerebro; capacidad para regular el estado de ánimo
- **Corregulación** - Interacciones rápidas y positivas con sus cuidadores que proporcionan
 - Apoyo
 - Entrenamiento
 - Modelo

Los niños necesitan de la coregulación para comprender, expresar y manejar pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Los hábitos saludables importan

- Sueño - tuyo y de ellos, despertar sin despertador, regresión por cada hora de sueño perdida
- Ejercicio-Evidencias clínicas muestran que reduce la depresión
- Prácticas para calmar el cerebro y relajarse
- Dieta saludable: Usa alimentos integrales, evita los alimentos procesados: los nutrientes regulan el estado de ánimo y el comportamiento
- Realiza actividades que disfrutes, practica los hábitos de la gente feliz

Presta atención a tu propia salud mental

- Reconoce los efectos de tu infancia en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Considera el autocuidado y autocompasión: Toma medidas sino te estas tratando de la manera apropiada. Cuídate como cuidarías a tus seres queridos
- Aborda los síntomas de la salud mental
 - Confía en tu instinto
 - Habla con un profesional, busca tratamiento

