



## Fundamentos de Salud Mental para Padres: Ten en cuenta

- No “patologizar” los estados emocionales de niños y adolescentes, evitar diagnosticar
- Duelo, pérdida, ira
  - Honra los sentimientos
  - Hacer seguimiento si persiste
- La enfermedad mental es una condición de salud común que afecta a 1 de cada 5 personas y puede mejorar con tratamiento
- Cuando los niños obtienen la mayor parte de su información de los medios tienden a estigmatizar, no se dan cuenta que la mayoría de las personas con enfermedades mentales pueden llevar vidas productivas y satisfactorias.
- Los niños expuestos a información precisa y no estigmatizada tienden a ser más tolerantes y se sienten menos solos.
- El diagnóstico no es una ciencia exacta, simplemente una descripción de un grupo de síntomas, no es una explicación final.
- El comportamiento es comunicación: los niños no se portan mal, se acercan
- Aborde el comportamiento con curiosidad, ¿qué está tratando de comunicar mi hijo?
- No es necesario que responda al comportamiento de los niños inmediatamente; haga una pausa para reflexionar cuando sea necesario.
- Absténgase de tratar de arreglar todo para su hijo: reconozca quién es el "dueño" de cualquier problema dado

