

MENTES Y CUERPOS SANOS

Cómo ayudar a los niños y adolescentes a prosperar



La salud física y mental de su hijo necesita atención y apoyo para prosperar.

Cuidar de su mente es tan importante como cuidar de su cuerpo. Puede mostrarle a su hijo cómo llevar una vida saludable si usted lo hace. Cuando come alimentos saludables, hace ejercicio y encuentra tiempo para relajarse, su hijo lo verá y querrá hacer lo mismo.

Cuando los niños y adolescentes se sienten bien consigo mismos, es más probable que tomen mejores decisiones sobre su salud. Dígale cuando haga un buen trabajo al tomar decisiones saludables, ya que eso lo ayudará a sentirse aún mejor consigo mismo.

¿Qué es importante para el crecimiento de la mente y el cuerpo?

- Establecer y seguir rutinas y límites
- Elogios y orientación
- Confianza y respeto mutuos
- Tiempo para divertirse y jugar
- Elegir alimentos saludables
- Dormir lo suficiente
- Entorno doméstico seguro
- Ejercicio habitual
- Sistema de apoyo (familia, amigos, profesores)
- Cuidado y amor





¿Cuáles son las señales de que un niño o adolescente podría necesitar ayuda?

A veces, los niños y adolescentes pueden tener problemas de salud física o mental. Es importante prestar atención a cualquier señal de problema y buscar rápidamente ayuda de su pediatra o especialista. De esta manera, hay más probabilidades de que reciba el tratamiento adecuado y se sienta mejor más rápido.

Las señales a las que se debe prestar atención son las siguientes:

- Cambios en el apetito, o aumento o pérdida de peso repentinos
- Hiperactividad (estar demasiado activo) o no poder quedarse quieto
- Cambios en el estado de ánimo (miedo, irritabilidad, tristeza)
- Cambios de comportamiento (arrebatos, aislamiento, daño a sí mismo)
- No querer ir a la escuela o a eventos sociales
- Obtener malas calificaciones o meterse en problemas en la escuela
- Dormir más o menos de lo habitual
- No querer hacer cosas que solía disfrutar

Si su hijo habla de querer lastimarse a sí mismo o de lastimar a otras personas, es muy importante que busque ayuda de inmediato. Puede llamar al 911 o llevarlo al departamento de emergencias para obtener ayuda.





CONSEJOS PARA PADRES

¿Qué puede hacer para apoyar la mente y el cuerpo de su hijo?

Los errores ocurren. Todo el mundo comete un error de vez en cuando. Dígale a su hijo que cometer errores es parte del aprendizaje. Ayúdelo a aprender de sus errores y no tenga miedo de admitir los suyos.

Comer comidas saludables juntos. Siempre que sea posible, coman juntos en familia. Trate de ofrecer alimentos saludables en todas las comidas.

Fomentar la actividad social. Los niños y adolescentes se benefician de tener amigos que los apoyen. Anime a su hijo a unirse a un club, practicar un deporte o hacer actividades divertidas con sus amigos.

Establecer un horario regular para acostarse. Dormir lo suficiente es importante para todos. Asegúrese de que todos los miembros de la familia se acuesten a un horario habitual que sea adecuado para su edad.

Moverse. Anime a su familia a hacer ejercicio juntos. Jueguen un juego divertido al aire libre, salgan a caminar o salgan a andar en bicicleta juntos varias veces por semana. Es una excelente manera de divertirse y mantenerse saludable.

Limitar el tiempo frente a la pantalla. Es importante limitar el tiempo que se pasa frente a las pantallas. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede afectar su estado de ánimo, dificultar la actividad física y causarle problemas para dormir. Establezca límites para asegurarse de que todos los miembros de la familia tengan un equilibrio saludable.

Controlar las redes sociales. Las redes sociales pueden ser una buena manera para que su hijo se conecte con amigos. También puede exponerlo a riesgos potenciales, como el acoso cibernético, hablar con extraños en línea y problemas de autoestima. Esté atento a lo que su hijo hace en línea para mantenerlo a salvo de estos peligros.

Participar en la vida escolar de su hijo. A los niños y adolescentes les va mejor en la escuela cuando sus padres se involucran. Para apoyar la educación de su hijo, puede preguntarle sobre sus tareas, ayudarlo a estudiar y asistir a eventos escolares con él.

¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



[El tiempo frente a la pantalla y los niños – Inglés](#)

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente



[Cómo mantener a los adolescentes seguros en las redes sociales: lo que los padres deben saber para proteger a sus hijos – Inglés](#)

Asociación Americana de Psicología



[Lo que todo niño necesita para tener una buena salud mental – Inglés](#)

Mental Health America



[Cuerpos sanos, mentes sanas y un niño feliz – Inglés](#)

Coalición de Acción contra la Obesidad