



# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## ¿Es Importante Cenar Juntos?

Comer juntos en familia podría parecer una tarea sin importancia, pero en realidad es uno de los principales factores de protección para los niños.

### Beneficios de las Cenas en Familia:

- Mayor autoestima.
- Mayor resistencia.
- Menor índice de obesidad.
- Mayor rendimiento académico.
- Menor riesgo de depresión.
- Menor riesgo de ideas suicidas.
- Mayor sensación de seguridad.
- Contribuye a las tradiciones familiares (cumpleaños o comidas en días festivos).
- Proporciona a los padres una visión del estado de ánimo y las necesidades emocionales de los niños.
- Proporciona un lugar para resolver problemas.
- Mejora el desarrollo del lenguaje.
- Mejora las relaciones familiares.

Para obtener ideas sobre cómo aprovechar al máximo la cena en familia, [lea este folleto del Colegio Americano de Pediatría.](#)

## Comprender el Riesgo y los Factores Protectores del Suicidio

Los factores de riesgo son personales o características ambientales que pueden aumentar la probabilidad de que alguien muera por suicidio.

### Factores de Riesgo:

- Conocer a alguien que murió por suicidio.
- Intentar suicidarse previamente.
- Abusar del alcohol y las drogas.
- Experimentar trastornos mentales o enfermedades crónicas.
- Tener acceso a medios letales.

Sin embargo, es importante mencionar que los factores de riesgo no predicen si alguien morirá por suicidio.

Por otro lado, los factores protectores son características personales o ambientales que pueden proteger a alguien del suicidio.

### Factores Protectores:

- Tener acceso a una atención de salud mental efectiva.
- Poseer habilidades de afrontamiento y resolución de problemas.
- Sentirse conectado y apoyado por la familia, las personas y la comunidad.

- Tener un propósito en la vida y alta autoestima
- Poseer creencias culturales, personales o religiosas que desanimen el suicidio.

La prevención del suicidio se esfuerza por aumentar la cantidad de factores protectores que tiene un individuo al mismo tiempo que disminuye la cantidad de factores de riesgo.

Hay varios pasos que los padres pueden seguir para aumentar los factores de protección en la vida de sus hijos, incluidos los siguientes:

- Planee comidas regulares cuando toda la familia pueda sentarse a comer.
- Enseñe y modele métodos de afrontamiento positivos y habilidades para resolver problemas.
- Limite el tiempo de pantalla, especialmente en las plataformas de redes sociales.
- Invite e inicie una conversación abierta. Cree un ambiente que ayude a los niños a sentirse cómodos abriéndose.
- Almacene o guarde con seguridad cualquier arma de fuego y medicina en la casa.
- Fomente conexiones positivas con equipos, organizaciones, religiones, etc.