

APOYANDO LA SALUD MENTAL DE SU HIJO



AMOR

Estar siempre disponible para cuidar a su hijo



APOYO

Elogiar y animar a su hijo



CONVERSACIÓN

Anime a su hijo a hablar con usted



ESTADO EMOCIONAL

Hable con su hijo sobre lo que siente



EJERCICIO

Hacer ejercicio juntos trae beneficios físicos y emocionales



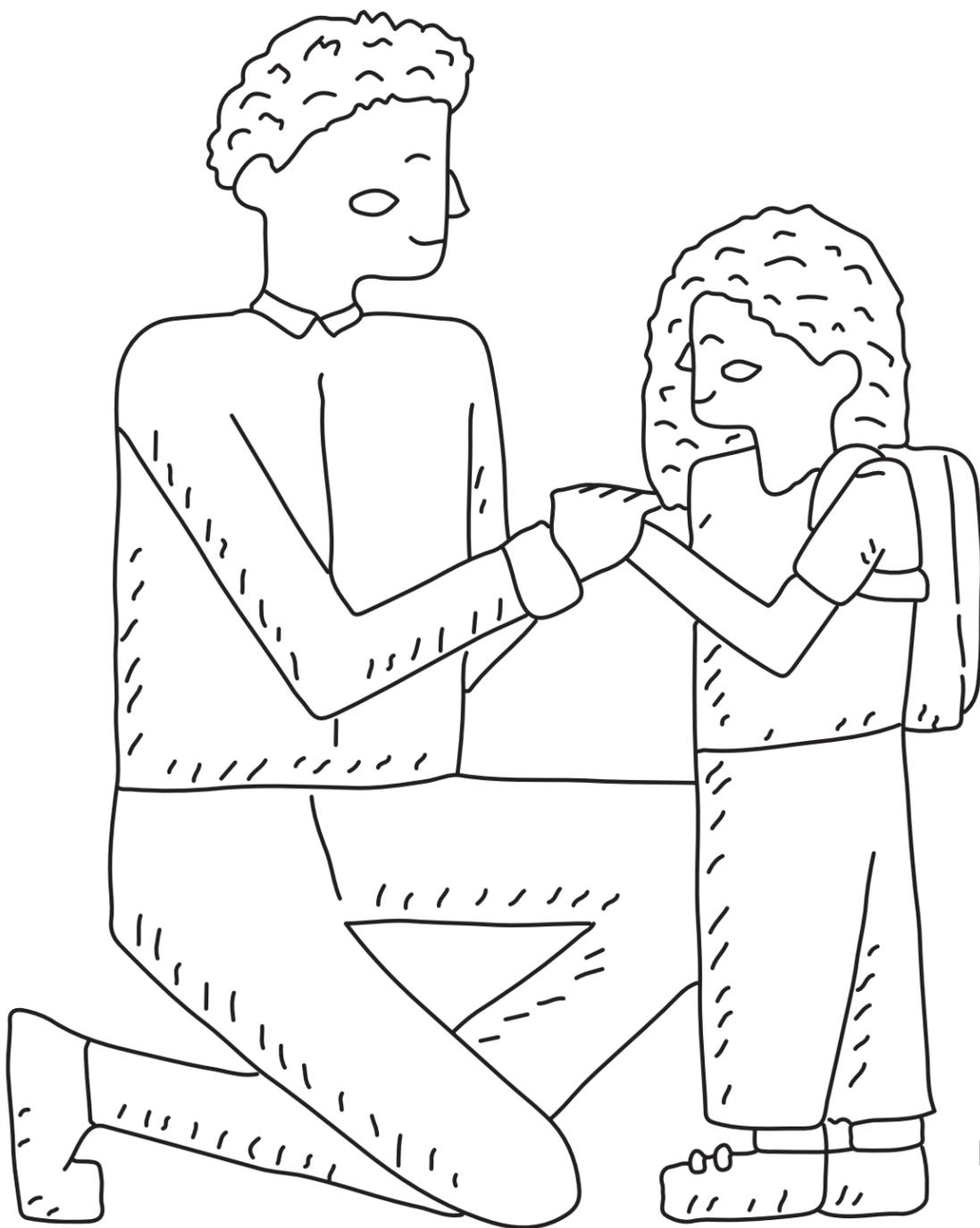
COMPORTAMIENTO

Note cambios en el comportamiento de su hijo



DESCANSO

Ayude a su hijo a descansar adecuadamente



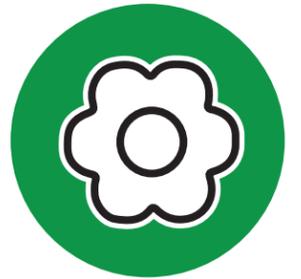
EDUCACIÓN

Infórmese sobre la salud mental



ESCUCHAR

Escuche a su hijo



HACER FRENTE

Enseñe a su hijo a lidiar con dificultades con estrategias, tal como relajarse

Para más información sobre apoyar la salud mental de su hijo(a) comuníquese con la consejera escolar o trabajadora social.