



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Felicite a sus Hijos

Las felicitaciones son útiles porque benefician tanto al donante como al receptor. Cuando se da una felicitación, ambas partes obtienen un impulso de felicidad. Las felicitaciones también ayudan a sus hijos de otras formas. **Algunas investigaciones** muestran que felicitar el buen comportamiento y las características puede proporcionar un refuerzo positivo para los niños, lo que puede ayudarlos a tomar decisiones que los lleven a la felicidad, la resistencia, la motivación y la satisfacción con la vida.

Aquí hay algunos consejos para aprovechar al máximo las felicitaciones que les dé a sus hijos:

- Evite "Yo deseo. . ." felicitaciones. Se centra en usted en lugar de en sus hijos.
- Evite felicitaciones falsas, forzadas o sobrecargadas; esto hace que la felicitación no parezca sincera.
- Muestre a sus hijos cómo aceptar felicitaciones con una sonrisa y un "gracias", en lugar de que ellos descarten la felicitación.

Aceptar felicitaciones ayuda a sus hijos a creer e interiorizar lo que se dijo.

Cómo Hablar con sus Hijos sobre su Salud Mental

Ha pasado poco más de un año desde que COVID-19 perturbó al mundo. Tanto los adultos como los niños han experimentado problemas de salud mental debido a las interrupciones. Una forma en que usted, como padre, puede prestar atención a la salud mental de sus hijos es hablar con ellos. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a tener conversaciones eficaces sobre la salud mental con sus hijos.

Consejos para Conversar

- **Reconozca sus sentimientos.** Al compartir sus sentimientos (utilizando un lenguaje apropiado para la edad de sus hijos) con sus hijos, les demuestra que está bien que ellos también reconozcan lo que están sintiendo. Incluso puede platicar cómo se enfrenta a cualquier problema de salud mental o cómo obtiene ayuda, para darles ejemplos de lo que podrían hacer.
- **Haga preguntas siempre.** Tenga conversaciones frecuentes con sus hijos incluso si no muestran ninguna **señal de advertencia de salud mental.**

Haga preguntas específicas y preguntas abiertas. Ofrezca también algo de información sobre su día, especialmente si sus hijos se muestran reacios a compartirlo al principio.

- **Elija un buen momento.** Siempre que hable con sus hijos sobre su día o sobre la salud mental, elija un lugar que esté alejado de las distracciones, especialmente de las pantallas. Preste atención y escuche realmente lo que dicen sus hijos.
- **Valide sus sentimientos.** Cuando sus hijos hablen de sus sentimientos, resista la tentación de darles todas las soluciones y solucionar sus problemas. En su lugar, pregunte qué han hecho para ayudar, luego pregunte qué más podrían intentar. Y aunque sus sentimientos pueden parecerle triviales en ocasiones, recuerde que no sabe cómo los está afectando.
- **Ofrezca ayuda.** Si una conversación con sus hijos revela un conflicto de salud mental, hágales saber que usted está ahí para ellos. Si es necesario, hable sobre otras personas que podrían ayudar, como consejeros escolares, pediatras y terapeutas.