

CINCO MANERAS FÁCILES DE

apoyar la salud mental de su hijo adolescente

1 Ayude a su hijo adolescente a saber que pertenece a la comunidad escolar.

- Hablen sobre la escuela a menudo en casa. Dígale a su hijo adolescente lo que ve que está aprendiendo y logrando.
- Fomente la participación de su hijo adolescente en actividades extracurriculares.

Sé que tus clases son más difíciles este año, pero estoy orgulloso de cómo has ____ _

2 Apoye la relación de su hijo adolescente con sus maestros.

- Pregúntele a su hijo adolescente qué maestros u otros adultos en la escuela siente que lo apoyan.
- Asegúrese de que el maestro o consejero escolar sepa si su hijo adolescente se siente solo o si no se siente bienvenido en la escuela.

¿Con quién puedes hablar si las cosas se ponen difíciles en la escuela?

3 Experimenten juntos las tradiciones familiares y escolares.

- Anime a su hijo adolescente a compartir con sus amigos y maestros las tradiciones culturales o familiares que son importantes para su familia o comunidad.
- Participe en las tradiciones escolares con su hijo adolescente (*por ejemplo, asistir a los conciertos escolares*).

*¡Celebremos juntos!
¿Recuerdas cuando el año pasado...?*

4 Fomente los comportamientos que generen éxito y bienestar.

- Hable sobre los hábitos de sueño saludables y sea un ejemplo a seguir (*por ejemplo, irse a dormir temprano todos los días*).
- Promueva actividades que coincidan con los intereses de su hijo adolescente y que desarrollen sus habilidades de resolución de problemas (*por ejemplo, deportes, yoga, música, teatro*).

¿Qué necesitas hacer hoy para cumplir tu objetivo? ¿Necesitas que te ayude?

5 Continúe construyendo relaciones enriquecedoras en el hogar.

- Diviértanse juntos en familia jugando, preparando la comida, etc.
- Todos los días tenga conversaciones sencillas con su hijo adolescente sobre la escuela, sus amigos y más.

¿Cómo te sientes acerca de ____ ?