

CINCO MANERAS FÁCILES DE *apoyar la salud mental de su hijo*

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

- ¡Hablen sobre la escuela a menudo en casa! Pregúntele sobre la tarea, los niños de su clase y su maestro. Celebre lo que esté aprendiendo.
- Fomente la participación de su hijo en actividades extracurriculares (como deportes o programas después de la escuela). Pregúntele lo que desea probar.

2 Apoye la relación de su hijo con su maestro.

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

3 Experimenten juntos las rutinas y las tradiciones familiares y escolares.

- Practique rutinas domésticas que promuevan la estructura, la responsabilidad y la diversión (por ejemplo, cantar una canción divertida mientras sacan la basura juntos).
- Celebre las tradiciones escolares con su hijo (por ejemplo, asistir a los conciertos escolares).

4 Fomente los comportamientos que generen éxito y bienestar.

- Hable sobre los hábitos de sueño saludables, como irse a dormir temprano todos los días.
- Fomente actividades que desarrollen el enfoque y el autocontrol, como jugar juegos de mesa y tener un cronograma diario.

5 Continúe construyendo buenas relaciones en el hogar.

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

¿Puedes creer todas estas cosas nuevas que estás aprendiendo?

¿Quién es el adulto en la escuela que es más especial para ti?

Hagamos que esto sea una divertida tradición familiar.

Preparémonos para tener un buen día.

¿Cómo te sientes acerca de _____?