

# 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 \_\_\_\_\_?*