

Actualmente tenemos un problema de salud a nivel mundial. Aquí te dejamos cuatro acciones para fomentar un ambiente de bienestar en casa y prevenir la ansiedad y otros problemas de salud mental en tu familia.

## FAMILIA Y SALUD MENTAL

La comunicación entre padres e hijos puede ayudar a que los jóvenes, adolescentes, niños y niñas se puedan sentir más seguros y apoyados. Y de esta manera puedan compartir sus problemas.

Habla con tus hijos de manera abierta y efectiva. Esto les ayuda a sentirse seguros y apoyados en casa. Por ejemplo, presta atención cuando tu hijo te hable o intente comunicarse contigo, dale tu atención completa para que sienta que te importa lo que quiere decirte.



## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento como la relajación, la respiración profunda y la meditación pueden ayudar a los jóvenes a manejar mejor la ansiedad.

Aprende y practica técnicas de relajación en familia, como respirar profundamente o meditar. Esto puede ayudar a tus hijos a manejar mejor la ansiedad.



## RUTINAS SALUDABLES

Desarrolla una rutina saludable y practícala en familia. Esto incluye dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y tener tiempo para actividades divertidas y relajantes.

Ayuda a tus hijos a establecer una rutina saludable que incluya dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y tener tiempo para actividades diversas.



## RESOLVER PROBLEMAS Y TOMAR DECISIONES

Fomenta la resolución de problemas y la toma de decisiones. Ayudar a los jóvenes, adolescentes, niños y niñas a aprender a resolver problemas y tomar decisiones puede ayudarlos a sentirse más empoderados y a reducir la ansiedad.

Enséñales a tus hijos a resolver problemas y tomar decisiones. Esto les dará un mayor sentido de empoderamiento y puede reducir su ansiedad. Puedes hacerlo involucrando a tus hijos en la resolución de problemas creativos como la planificación de una fiesta, la organización de un viaje o la preparación de una cena. Esto les ayudará con el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y a sentirse más empoderados, manejar el estrés y sentirse mejor.

### REFERENCIAS:

GINSBURG, G. S., DRAKE, K. L., & TEIN, J. Y. (2018). FAMILY-BASED INTERVENTIONS FOR CHILD AND ADOLESCENT ANXIETY: A REVIEW OF THE LITERATURE. THE JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOPHARMACOLOGY, 28(2), 83-95.