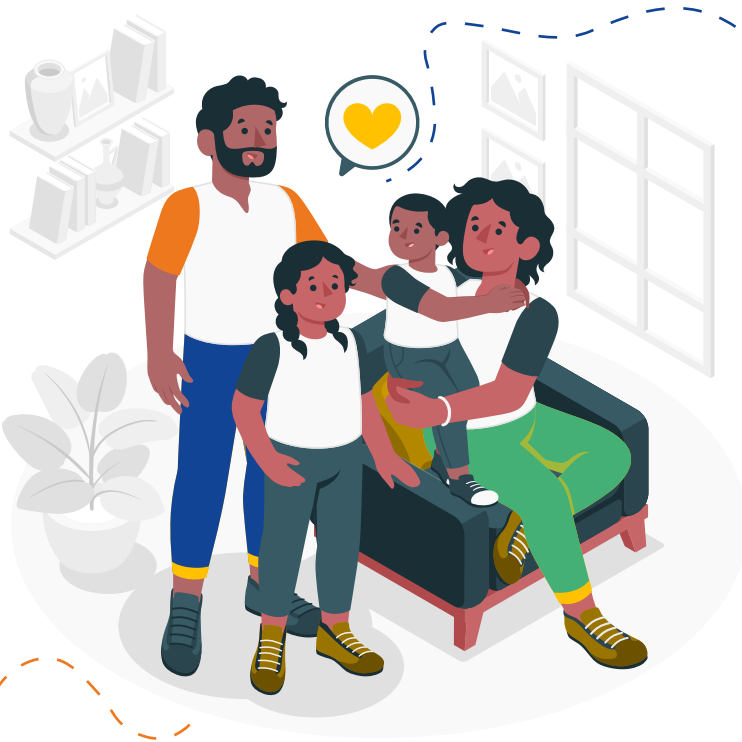


Un ambiente saludable es importante para mantener el bienestar de todos los miembros de la familia. A continuación presentamos tres consejos prácticos para mantener un ambiente familiar que promueva el bienestar y ayude a la prevención de la depresión.



CONEXIÓN PADRES E HIJOS

Fomentar una relación saludable y de confianza entre padres, hijos e hijas ayudará a crear un ambiente que promueva el bienestar y que los padres puedan reconocer señales de que algo no marcha bien con sus hijos de manera más temprana.

Comunícate con tu hijo o hija y mantente conectado a sus sentimientos y necesidades emocionales. Escuchar sus respuestas, ofrece apoyo emocional y no violencia.

RUTINAS EN EL HOGAR

Establece una rutina en el hogar y fomenta un ambiente estructurado y predecible. La estructura ayuda a los padres y a los hijos: los niñas y los niños se sienten seguros porque saben qué deben esperar, mientras que los padres se sienten confiados porque saben cómo responder y de que manera responder cada vez.

Puedes asignar tareas simples desde temprana edad, como guardar sus juguetes y luego aumentar gradualmente el nivel de responsabilidad mientras crecen, como encargarse de hacer compras o recoger la casa.

CUIDADO CON LA SOBREPOTECCIÓN

No sobreprotejas a tu hijo o hija. La sobreprotección no les permite desarrollarse ni ser responsable. Déjale tomar sus propias decisiones, equivocarse y aprender. Es importante que sepa que siempre estarás ahí si te necesita, pero no le hagas vivir en una burbuja para que no le pase nada malo, ya que no se puede escapar a los problemas de la vida, es mejor aprender y hacerles frente.

Deja que tu hija o hijo experimente el fracaso o frustración. Si un niño o niña comete un error o falla en una tarea, es importante que como padres lo apoyen y lo ayuden a aprender de esa experiencia en lugar de hacer la tarea por ellos o evitar que experimente la frustración.



REFERENCIAS:

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC). CONSEJOS RÁPIDOS (2020). DISPONIBLE EN:

[HTTPS://WWW.CDC.GOV/PARENTS/SPANISH/ESSENTIALS/STRUCTURE/QUICKTIPS.HTML](https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/structure/quicktips.html)

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). FOLLETO: DEPRESIÓN Y NIÑOS (2021). DISPONIBLE EN:

[HTTPS://WWW.PAHO.ORG/ES/DOCUMENTOS/FOLLETO-DEPRESION-NINOS](https://www.paho.org/es/documentos/folleto-depresion-ninos)