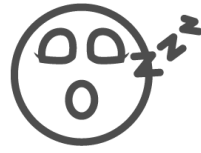





Mayo 2019



La semana de concientización sobre la salud mental de los niños es del 5 al 11 de mayo de 2019.

• Consejos para fomentar la resiliencia en su hijo •

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>La campaña ¡La salud mental de los niños importa! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland y la Coalición de Familias de Maryland con el apoyo del Departamento de Salud de Maryland, Administración de Salud del Comportamiento. El objetivo de la campaña, con Campeones escolares y comunitarios en todo el estado, es aumentar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños.</p> <p>Para más información, visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org MHAMD: 443-901-1550 www.mhamd.org MCF: 410-730-8267 www.mdcoalition.org</p>			1 Averigüe qué significan resiliencia y conciencia plena.	2 Ayude a su hijo a enumerar tres cosas que espera este mes.	3 Ofrezca un espacio seguro para que su hijo hable.	4 Practique el diálogo interno positivo.
5 Programe un tiempo constante sin dispositivos con su familia.	6 Capacite a su hijo al enseñarle que tiene el control de su cuerpo.	7 Forme relaciones positivas y saludables.	8 Aprenda y practique una nueva habilidad para afrontar problemas.	9 Sea un defensor escolar de la salud mental de los niños importa! y ayude crear conciencia en su escuela!	10 Anime a su hijo a desafiar los pensamientos negativos.	11 Haga retroalimentación sin críticas o juicio.
12 Permita que su hijo lo escuche felicitándolo.	13 Piense en un problema y encuentre todas las soluciones posibles.	14 Valore el juicio de su hijo y enséñele a confiar en sus instintos.	15 Como familia, haga una lista de las cosas por las que está más agradecido.	16 No olvide decir "te quiero" y "gracias".	17 Recuérdale a su hijo que está bien pedir ayuda.	18 Ayude a su hijo a establecer metas realistas y a crear pasos para hacerlas
19 Pase unos 30 minutos extra al aire libre hoy bajo el sol.	20 Ayude a su hijo a nombrar las cosas que lo ayudan a sentirse seguro.	21 Enséñele a su hijo cómo ser empático con los demás.	22 Cuénteles a alguien de su familia sobre alguna ocasión en que lo vio usar una de sus fortalezas.	23 Cuando sienta que no puede hacer algo, intente agregar la palabra "todavía".	24 ¿Se siente frustrado? Respire hondo y cuente hasta 10.	25 Sea amable con usted mismo cuando cometa un error.
26 Anime a su hijo a desafiar los pensamientos negativos.	27 Tómese 5 minutos para quedarse quieto y simplemente respirar.	28 Muéstrela a su hijo que es importante cuidar de uno mismo.	29 ¡Los sentimientos son importantes! ¡Dibuje, escriba o incluso represente sus emociones!	30 Complete un acto de bondad al azar para alguien hoy.	31 Mantenga una actitud positiva sobre el futuro y todas las cosas emocionantes que le esperan a su hijo.	 <p>Children's Mental Health Matters.org A MARYLAND PUBLIC AWARENESS CAMPAIGN</p>

