

# Helping Children Grow Up Healthy—Mind and Body



## Tips for Working Parents

It is easy for parents to identify a child's physical needs—nutritious and balanced meals; adequate shelter and clothing; sufficient rest and physical activity; immunizations; and a healthy living environment.

However, a child's mental and emotional needs may not be as obvious. Good mental health allows children to think clearly, develop socially, learn new skills, build self-esteem, and develop a positive mental outlook.

These are the basics for a child's good mental health:

- Give children unconditional love. Children need to know that your love does not depend on their accomplishments.
- Nurture children's confidence and self-esteem. Praise and encourage them. Set realistic goals for them. Be honest about your mistakes. Avoid sarcasm.
- Encourage children to play. Play time is as important to a child's development as food. Play helps children be creative, develop problem-solving skills and self-control, and learn how to get along with others.
- Enroll children in an after school activity, especially if they are otherwise home alone after school. This is a great way for kids to stay productive, learn something new, gain self-esteem and have something to look forward to during the week. Or check in on children after school if they are home alone. Children need to know that even if you're not there physically, you're thinking about them, and interested in how they spent their day and how they'll spend the rest of it.



- Provide a safe and secure environment. Fear can be very real for a child. Try to find out what is frightening him or her. Be loving, patient and reassuring, not critical.
- Give appropriate guidance and discipline when necessary. Be firm, but kind and realistic with your expectations. The goal is not to control the child, but to help him or her learn self-control.
- Communicate. Make time each day after work and school to listen to your children and talk with them about what is happening in their lives. Share emotions and feelings with your children.
- Get help. If you're concerned about your child's mental health, consult with teachers, a guidance counselor or another adult who may have information about his or her behavior. If you think there is a problem, seek professional help. Early identification and treatment can help children with mental health problems reach their full potential.

To learn more, contact your local Mental Health Association or the National Mental Health Association at 800-969-NMHA (6642), or visit [www.nmha.org](http://www.nmha.org).

# Ayudando Niños Crecer Sanos—Mente y Cuerpo



## Pautas Para Los Padres Que Trabajan

Es fácil para los padres identificar las necesidades físicas de un niño—comidas nutritivas y balanceadas; abrigo y ropa adecuada; suficiente descanso y actividad física; inmunizaciones; y un ambiente de vida saludable.

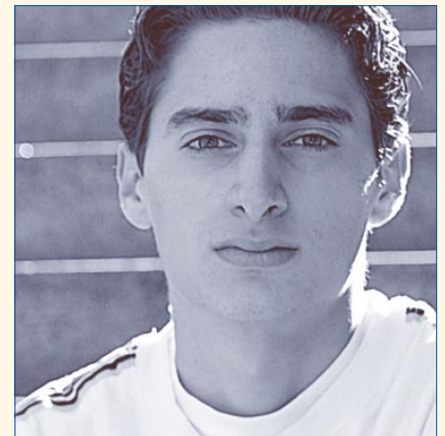
Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño podrán no ser tan obvias. La buena salud mental permite a los niños pensar claramente, desarrollarse socialmente, aprender nuevas destrezas, desarrollar autoestima y una perspectiva mental positiva.

Estos son los elementos básicos para la buena salud mental de un niño:

- Dé a los hijos amor incondicional. Los hijos necesitan saber que su amor no depende de sus logros.
- Fomente la confianza y autoestima de sus hijos. Elogie lo que hacen y aliéntelos. Establezca metas realistas para ellos. Sea honesto acerca de sus errores. Evite el sarcasmo.
- Aliente a sus hijos a jugar. El tiempo de juego es tan importante para el desarrollo de un niño como lo es la comida. El juego ayuda a los niños a ser creativos, desarrollar destrezas de resolución de problemas y autocontrol y aprender a llevarse bien con los demás.
- Inscriba a sus hijos en una actividad después de la escuela, especialmente si de la otra forma, van a estar solos en el hogar después de la escuela. Esta es una manera excelente para que los niños se mantengan productivos, aprendan algo nuevo, ganen autoestima y tengan algo para hacer que los entusiasme durante la semana. Vigile a sus hijos después

de la escuela si están solos en la casa. Los hijos necesitan saber que aunque usted no esté ahí físicamente, está pensando en ellos y se interesa por saber como pasaron el día y qué harán después.

- Proporcione un entorno seguro. El miedo puede ser una sensación muy real para un niño. Intente averiguar qué es lo que le provoca miedo. Sea cariñoso y tranquilizador, no crítico.
- Brinde orientación apropiada y disciplina cuando sea necesario. Sea firme pero compasivo y realista con sus expectativas. La meta no es controlar al niño, sino ayudarlo a aprender a dominarse.
- Comuníquese. Busque un momento todos los días después del trabajo y la escuela para escuchar a sus hijos y hablar con ellos acerca de lo que está pasando en sus vidas. Comparta emociones y sentimientos con ellos.
- Consiga ayuda. Si está preocupado acerca de la salud mental de su hijo, consulte con los maestros, un asesor de orientación u otro adulto que pueda tener información acerca de su conducta. Si piensa que hay algún problema, consiga ayuda profesional. La identificación y tratamiento tempranos puede ayudar a los niños con problemas de salud mental a alcanzar su pleno potencial.



Para aprender más, comuníquese con su Asociación de Salud Mental local o la Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association) al 800-969-NMHA (6642), o en [www.nmha.org](http://www.nmha.org).

