

Desarrollo Saludable Mental y Emocional en los Niños y Adolescentes

Justo cuando esta preparando a sus hijos para el comienzo de un nuevo año escolar, también es importante pensar en su salud emocional. Su salud emocional se coincide con su salud mental y como su padre, usted es la persona a quien ellos buscan para el apoyo y dirección. Es importante comprometerse con ellos regularmente para que usted se convierte en parte del sistema de apoyo al que miran cuando están en problemas.

Por ejemplo, una encuesta realizada por KidsHealth mostró que los niños estaban sintiendo estrés por las calificaciones, escuela y la tarea (36%), familia (32%), amigos, compañeros, chisme y la burla (21%), pero, solo 22% de estos niños lidiaron con ese estrés hablando con sus padres. Así que, se preparado para la variedad de asuntos que pueden estresar a tus hijos. Abajo hay algunos consejos que te pueden ayudar a abordar las necesidades de niños en varios grupos de edad.

Edad 5 a 9

Lo que puede esperar:

- Mayor capacidad de sus emociones, autocontrol
- Saber cómo ocultar las emociones y usar sus métodos de hacer frente (a la edad de 8)
- Tener un reconocimiento de cómo sus acciones afectan a los demás
- Ser capaz de entender el punto de vista de otros
- Pasar menos tiempo con los padres y más tiempo con los compañeros

Consejos para Cuidadores:

- Aumentar la autoestima de su niño con crianza positiva y refuerzo
- Minimizar las comparaciones entre los niños y ayudarles a superar los fracasos
- Ayudar al niño como lidiar sentimientos de ira y emociones similares de maneras seguras
- Promover el respeto y relaciones positivas entre el niño y los demás
- Esperar que el nivel de independencia del niño cambiara dependiendo las circunstancias

Edad 10 a 12 (pre-adolescente)

Lo que puede esperar:

- A menudo tiene cambios de estados de animo
- Empieza a depender más con amigos de la misma edad
- Todavía depende de los vínculos con los padres, aunque puede que no se demuestra
- Tiene pensamientos de independencia pero buena relaciones con la familia todavía se notan
- Cuestiona las reglas y valores, a menudo dirá que las cosas no son justas
- Puede que empieza a tener asuntos con el imagen del cuerpo

Consejos para Cuidadores:

- No minimice los asuntos que les estresan
- Trabajar juntos para encontrar soluciones a los problemas
- Apartar tiempo para conectar en familia
- Involúcrese en actividades de las redes sociales



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org

- Dar espacio para exploración de la independencia y la identidad
- Se consciente de sus sentimientos de autoestima
- Hablar abiertamente de la burla, la intimidación, y problemas similares y las acciones apropiadas que deben tomar cuando empiezan esos problemas

Edad 13 a 15 (adolescente)

Lo que puede esperar:

- Luchas con sentido de identidad; preocupaciones de ser normal o adaptarse
- Se siente incómodo sobre uno mismo y la imagen corporal
- Mantiene altas expectativas para sí mismo
- Queja de que sus padres interfieren con su independencia
- Empieza a probar las reglas y límites
- Desarrolla más amistades con el sexo opuesto
- Es expuesto más al sexo y las drogas
- Intenta encontrar un grupo de compañeros donde le aceptan
- A menudo experimentan los cambios de humor
- Puede volver a los comportamientos infantiles, especialmente cuando están estresados

Consejos para Cuidadores:

- Proporciona una línea abierta de comunicación
- Sé un amigo, pero no se olvide que es el pariente
- Establece expectativas y límites claros
- Hablar sobre los asuntos difíciles temprano
- Conozca a los amigos de su adolescente
- No sobre-reacciones a los cambios en estilo de vestir o apariencia
- Sé sensible a los asuntos de identidad
- Comunique y modelar sus valores sobre los asuntos de honestidad e integridad
- Proporciona comentarios positivos
- Si sospecha algún problema, pregunta a su hijo que es que le moleste y escucha
- Sé honesto de sus experiencias para ayudarle tomar buenas decisiones

Edad 16 a 18

Lo que puede esperar:

- Las hembras son más probables de ser más maduras físicamente
- Exhiben un interés aumentado en el sexo opuesto
- Prueba las reglas y límites
- Escoge modelos a seguir
- Puede experimentar con el sexo y las drogas
- Los compañeros son importantes pero están llegando a su propia identidad y pensamientos
- A menudo experimenta los cambios de humor
- Estrés y ansiedad aumentado sobre elecciones futuras (trabajo/escuela)

Desarrollo Saludable Mental y Emocional en Los Niños y Adolescentes

- **Consejos para Cuidadores:**

- Proporcione una línea abierta de comunicación y un ambiente de apoyo
- No sea crítico o ignore a sus ideas
- Proporcione espacio para la exploración de nuevas ideas
- No los abrume con conversaciones sobre el futuro
- Hablar regularmente sobre tópicos difíciles (sexo, drogas, pandillas, etc.)
- Establecer expectativas y límites con espacio para la independencia
- Proporcione comentarios positivos
- Si usted sospecha algún problema, pregunta a su adolescente que es que le moleste y escucha