

APOYANDO LA SALUD DE LOS NIÑOS



Hola, mi nombre es Ana; soy la mamá de María. Como padres, es normal que nos preocupemos por el bienestar y la felicidad de nuestros hijos. La salud y el desarrollo de ellos son nuestra prioridad. Hacemos diferentes cosas para velar por su bienestar como, por ejemplo, satisfacer necesidades básicas, apoyar su trabajo académico y enseñarles destrezas que usarán a lo largo de su vida.

También los llevamos al doctor cuando están enfermos o cuando nos preocupa su salud física. ¿Sabía usted que los problemas de salud física son parecidos a los problemas de salud emocional? ¡Mire cuanto se parecen! A continuación puede ver fotos de María. En el lado izquierdo, vea una foto de cuando María se fracturó la pierna y necesitó un yeso. En el lado derecho, hay una foto de cuando estaba pasando por un momento difícil en la escuela; estaba triste y muy estresada.

PROBLEMA FÍSICO [VISIBLE]



PROBLEMA EMOCIONAL [INVISIBLE]



Duele

**Toma tiempo
para recuperar**

**Necesita ayuda
profesional**

Yo soy Junior, el papá de María. Como puede ver, un problema físico es muy parecido a un problema emocional. En ambas situaciones, el niño está sufriendo y necesita ayuda profesional. También puede tomar tiempo para que se sienta mejor. Como padre, no me gusta ver a mis hijos sufriendo y estoy seguro que a ustedes tampoco. Se preguntará: *“¿Hay algo que pueda hacer para ayudar a mi hijo a sentirse mejor?”*

**QUE HACER
SI SUS HIJOS
NO SE
SIENTEN
BIEN:**

1. Pregúntele cómo se sienten y escúchelos.
2. Sea paciente con ellos; recuerde que están sufriendo.
3. Asegúrele que usted está ahí para apoyarlos.
4. Busque ayuda profesional y pregunte qué más puede hacer por ellos.
5. Pregúntele a su hijo si quiere hablar con alguien, como un consejero o un doctor. Si dice que sí, usted puede:
 - Hacer una cita con el pediatra.
 - Pedirle al consejero escolar, maestro, o programa después de la escuela por recursos y/o información.
 - Llame a la clínica de salud mental de la comunidad para hacer una cita.

