

What is mental health?

Mental health means that young children are growing in their ability to:

- understand and share feelings
- have close and positive relationships
- explore and learn

Why Is It Important?

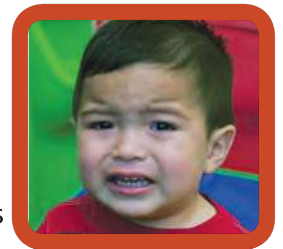
Having Positive Mental Health Makes It Easier for Children to:

- Have close relationships with family and friends
- Do well in school
- Learn new things
- Solve tough problems

- Develop patience (or not give up)
- Focus on a task
- Ask for help

When Young Children Are Worried, Sad, or Angry, It Can Be Hard To:

- Make friends
- Follow directions
- Express feelings or wishes
- Follow simple directions
- Pay attention in class
- Solve problems in positive ways
- Do well in school



Things You Can Do and Say to Help Your Child

• For Your Infant

- Hold your baby during feedings.
"I love cuddling when I feed you."
- Look at your baby and smile, smile, smile!
"Hey, when I smile, you smile back."
- Talk about what you are doing.
"I'm going to change your diaper now."
- Try to relax and have fun.
"When I am happy, you are less fussy."
- Read and sing to your baby every day.
"It is bedtime. Time for a story and favorite song."
- Take care of yourself.
"When I am rested, I take better care of you."

• For Your Toddler/Preschooler

- Make sure they always feel safe.
"I know loud noises can be scary, but it's OK."
- Offer choices.
"Do you want the blue shirt or the red shirt?"
- Practice patience.
"Let's wait until the song is over and then we'll go outside."

- Show understanding.
"You REALLY want another cookie! It is hard when you can only have one."
- Leave extra time.
"I see you don't want to leave the playground. One more time on the slide, then we need to leave."
- Play together at least 15 minutes a day.
"There is so much to do but it is important for us to play together."
- Follow her interest.
"I see you want to play with the blocks. What are you going to build?"
- Praise your child when she keeps trying.
"I love the way you keep trying to find the right piece for the puzzle."
- Practice following directions.
"First pick up the blocks, then take out the cars."



¿Qué es la salud mental?

Tener salud mental significa que los niños pequeños están desarrollando su capacidad para:

- comprender y compartir sentimientos
- tener relaciones positivas y cercanas con los demás
- explorar y aprender

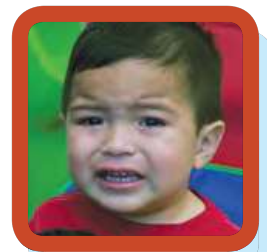
¿Por qué es importante?

El tener una salud mental positiva facilita que los niños puedan:

- Tener relaciones cercanas con familiares y amigos
- Desempeñarse bien en la escuela
- Aprender cosas nuevas
- Resolver problemas difíciles
- Desarrollar la paciencia (o aprender a no darse por vencidos)
- Concentrarse en una tarea
- Pedir ayuda

Cuando los niños pequeños se encuentran preocupados, tristes o enojados, puede ser difícil para ellos el:

- Hacer amigos
- Seguir instrucciones
- Expresar sentimientos o deseos
- Seguir instrucciones sencillas
- Prestar atención en la clase
- Resolver problemas de manera positiva
- Desempeñarse bien en la escuela



Lo que usted puede hacer y decir para ayudar a su hijo

• Para su bebé

- Cargue a su bebé cuando lo alimente.
- “Me encanta abrazarte cuando te doy de comer”.
- Mire a su bebé y ¡sonría, sonría y sonría!
- “¡Mira eso! También sonríes cuando yo te sonrío”.
- Hable de lo que usted está haciendo en ese momento.
- “Te voy a cambiar el pañal ahora”.
- Trate de relajarse y disfrutar lo que está haciendo.
- “Cuando estoy contenta, tú estás menos inquieto”.
- Léale y cántele a su bebé todos los días.
- “Es hora de ir a la cama, de leerte un cuento y cantarte tu canción favorita”.
- Cuídese a sí misma.
- “Cuando estoy descansada, te cuido mejor”.

• Para su niño pequeño/en edad preescolar

- Asegúrese de que el niño siempre se sienta seguro. “Sé que los ruidos fuertes a veces dan miedo, pero todo está bien, no pasa nada”.
- Dele opciones. “¿Quieres la camisa azul o la camisa roja?”

- Practiquen la paciencia. “Vamos a esperar hasta que se acabe la canción y luego salimos al aire libre”.
- Muéstrese comprensiva. “¡Es en SERIO que quieres otra galleta! Es difícil cuando solo te puedes comer una”.
- Dese tiempo extra. “Ya veo que no te quieres ir del campo de recreo. Súbete a la resbaladilla una vez más y luego ya nos tenemos que ir”.
- Jueguen juntos por lo menos quince minutos al día. “Hay un montón de cosas que hacer, pero es importante que nos demos tiempo para jugar tú y yo juntos”.
- Respalde lo que a ella le interesa. “Me doy cuenta que quieres jugar con los bloques de plástico. ¿Qué vas a construir?”
- Elogie a su hija cuando persevere. “Me encanta como insistes en buscar la pieza correcta para el rompecabezas”.
- Practiquen el seguir instrucciones. “Primero recoge los bloques, y luego saca los cochecitos”.