

Experiencias positivas en la infancia

Hay siete experiencias de la infancia están relacionadas con una buena salud mental en la edad adulta:

- 1 Poder hablar con la familia sobre los sentimientos
- 2 Sentir que la familia les apoyaba en los momentos difíciles
- 3 Sentirse seguro y protegido por un adulto en el hogar
- 4 Contar con al menos dos adultos que no fueran los padres y que se interesaran de verdad
- 5 Sentirse apoyado por los amigos
- 6 Sentían que formaban parte del instituto
- 7 Disfrutaban participando en las tradiciones de la comunidad



¿Cómo puedes ayudar a tu hijo a tener experiencias positivas?

- **Establezca una conexión sólida con su hijo.** Dedique tiempo a estar a solas con él de forma regular, muestre interés por sus pensamientos, sentimientos y experiencias, y hágale saber que puede acudir a usted con sus problemas.
- **Crea un entorno familiar seguro y predecible.** Da prioridad a rutinas seguras, predecibles y enriquecedoras. Dedicar tiempo a momentos de contacto regular, comidas, horas de acostarse y tradiciones familiares.
- **Ayuda a tu hijo a hablar de sus sentimientos.** Anímalo a compartir tus emociones, a poner nombre a lo que siente y recuérdale que todos los sentimientos tienen un propósito. El miedo puede alertarnos de un peligro y ayudarnos a mantenernos a salvo, la tristeza puede indicar una necesidad de consuelo y apoyo, y la ira puede hacernos saber que algo nos parece injusto, amenazante o importante de abordar. Los niños aprenden habilidades emocionales cuando los adultos les ayudan a comprender y a lidiar con sus sentimientos.
- **Ayuda a tu hijo a establecer vínculos seguros y de apoyo con otras personas.** Busca oportunidades para fomentar relaciones sanas con adultos de confianza que se preocupen por él. Asegúrate de que tenga acceso al menos a dos adultos que no sean sus padres y que se interesen de verdad por su bienestar.
- **Fomenta la conexión y el sentido de pertenencia fuera de la familia.** Participa en actividades escolares y comunitarias ayuda a los niños a entablar relaciones, desarrollar confianza y sentir que pertenecen a un grupo.
- **Da ejemplo de amabilidad y resolución respetuosa de problemas tanto en casa como en la escuela.** Enseña a los niños a discrepar de forma respetuosa y constructiva. Asegúrate de que las escuelas sean espacios seguros, aborda el acoso escolar y anima a tu hijo a expresarse o a pedir ayuda a un adulto de confianza cuando él o alguien más esté siendo tratado injustamente.

Los niños prosperan cuando se sienten seguros, apoyados y conectados.



¿Tienes preguntas o necesitas recursos para ti y tus hijos?
Llame a APAL al 888-290-1336



COLLEGE OF MEDICINE TUCSON
Arizona Pediatric
Psychiatry Access Line
APAL.arizona.edu