

Well-Being and Mental Health Care Tips

1. Healthy parents – remember to exercise.
2. Healthy parents – find enjoyable social activities.
3. Healthy parents – utilize respite care.
4. Recognize your child's strengths.
5. Remember, you child's problem behaviors are not your fault.
6. Provide limits with love and caring.
7. Ask for help early, before problems develop.
8. Let you child know you understand that life isn't always fair.
9. Help your child become as independent as possible.
10. Natural consequences are the best.
11. Child first, illness second.
12. Children who don't hit have more friends
13. Parents: ask for help if your child has a change in mood.
14. Parents: ask for help if your child has a difficult time concentrating.
15. Parents: ask for help if your child has intense and overwhelming feelings.
16. Parents: ask for help if your child has a unexplained weight loss.
17. Parents: ask for help if your child is abusing drugs.
18. Parents: ask for help if your child has suicidal thoughts or is cutting him or herself.
19. Talk with your children about self-image and self-esteem issues.
20. Do not accept hitting or tantrums in toddlers and children.

Consejos para el bienestar y la salud mental

1. Los padres sanos – Recuerdan hacer ejercicios.
2. Los padres sanos – Hacen actividades divertidas y sociables.
3. Los padres sanos – Utilizan los servicios de apoyo.
4. Notar las fortalezas de tu niño.
5. Recordar que los problemas de comportamiento del niño no son tu culpa.
6. Dar límites con amor y cariño.
7. Pedir ayuda con anticipación, antes de que los problemas se desarrollen.
8. Admitir que tú también entiendes que la vida no es siempre justa.
9. Ayudar a que tu hijo llegue a ser lo más independiente posible.
10. Las consecuencias naturales son los mejores.
11. El niño primero, la enfermedad segunda.
12. Los niños que no dan golpes tienen más amigos.
13. Padres: pedir ayuda si el niño experimenta un cambio de humor.
14. Padres: pedir ayuda si a tu hijo le cuesta la concentración.
15. Padres: pedir ayuda si tu hijo sufre sentimientos arrolladores e intensos.
16. Padres: pedir ayuda si tu hijo está experimentado pérdida de peso sin motivo.
17. Padres: pedir ayuda si tu hijo está abusando las drogas.
18. Padres: pedir ayuda si tu hijo tiene pensamientos suicidas o si se corta.
19. Hablar con los hijos de los problemas de la autoimagen o la autoestima.
20. No aceptar que los niños tengan berrinches o den golpes.