

Apoyar la salud mental de los niños pequeños

La pandemia del coronavirus ha afectado a los niños de todas las edades, pero incluso los más pequeños pueden aprender a afrontar los problemas de salud mental. Estos son algunos consejos para ayudar a los niños pequeños a manejar las emociones grandes y a desarrollar la confianza en sí mismos.

AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTAR LA SITUACIÓN

- **Valide y nombre los sentimientos.** Es importante que los niños pequeños sepan que las grandes emociones son normales y se pueden manejar. Cuando se enoje, dígame que usted está allí para escucharlo: “Parece que estás muy enojado en este momento. A veces yo también me siento así”.
- **Resuelvan los problemas juntos.** Hable con su hijo sobre lo que le preocupa y piensen en diferentes soluciones, en lugar de limitarse a decirle lo que usted cree que debe hacer. Para lograr que los niños hablen, dirija la conversación con curiosidad y haga preguntas abiertas: “¿Qué es lo más divertido que has hecho hoy? ¿Qué ha sido lo más difícil?”.
- **Modele cómo manejar sentimientos difíciles.** Si su hijo lo ve enojado, nervioso o asustado, invítelo a conversar. Dígame lo que siente, por qué y cómo lo va a manejar. Esto lo ayuda a aprender a hacer lo mismo.
- **Use la atención positiva.** Cuando su hijo dé un paso (¡aunque sea pequeño!) para afrontar una emoción difícil, elógielo de inmediato. Por ejemplo, si ve que su hijo respira hondo en medio de un berrinche, intervenga: “Me gusta ver que respirante hondo. Vamos a respirar otra vez juntos”.
- **Dedique un tiempo especial a su hijo.** Fije un tiempo del día en el que su hijo tenga toda su atención para la actividad que elija. Saber que cuenta con su atención reforzará su vínculo y lo ayudará a manejar el estrés. ¡Incluso cinco minutos hacen una gran diferencia!

Dígame a sus hijos que usted piensa que son maravillosos, hagan o no hagan grandes cosas.

DESARROLLAR LA CONFIANZA Y LA AUTOESTIMA

- **Elogie la perseverancia.** Elogie a los niños por sus esfuerzos (“¡Buen trabajo al practicar por quince minutos!”), así como por sus logros. Esto los ayuda a interiorizar que su trabajo es importante y que no necesitan ser perfectos.
- **Fomente sus intereses.** Sea cual sea la afición o actividad que le guste a su hijo, apóyelo para que practique. Seguir sus pasiones los ayuda a desarrollar un sentido de identidad y habilidades que se traducen en confianza.
- **Modele un discurso positivo.** Trate de evitar críticas a sí mismo delante de su hijo. Podría incluso mostrarles cómo corregir los pensamientos críticos en tiempo real: “Me llamé tonto cuando olvidé las llaves, pero sé que soy bastante inteligente la mayor parte del tiempo. Olvidar algo de vez en cuando no es un problema”.
- **Muestre el amor.** Dígale a su hijo que cree que es genial, sin importar si hace cosas geniales o no. Eso significa mucho afecto y afirmación cuando ganan, cuando pierden e incluso cuando lo vuelven loco.
- **Esté atento a las señales de un problema mayor.** Si su hijo tiene una autoestima baja persistente que no mejora con el tiempo, y se interpone en su vida diaria, considere la posibilidad de buscar apoyo de un profesional en salud mental.

Más artículos del Child Mind Institute

- ▶ [Cómo preguntar a los niños lo que sienten](#)
- ▶ [12 consejos para criar niños seguros de sí mismos](#)
- ▶ [Cómo ayudar a los niños a calmarse](#)
- ▶ [Cómo ayudar a los niños que son muy duros consigo mismos](#)
- ▶ [Cómo ayudar a los niños a manejar los miedos](#)

El **Child Mind Institute** es una organización nacional e independiente, sin fines de lucro, dedicada a transformar la vida de los niños y las familias con trastornos de salud mental y del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para mantener los más altos estándares en la atención, avanzar en la investigación del cerebro en desarrollo y empoderar a padres, profesionales y legisladores a través de recursos gratuitos que ayuden a los niños en el momento y el lugar en que más lo necesiten. En conjunto con nuestros donantes estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Compartimos todos nuestros recursos de manera gratuita y no aceptamos financiamiento de la industria farmacéutica. Apóyenos en childmind.org/donación.