

# Recomendaciones para proteger la salud mental infanto-juvenil

- Es esencial incidir en estos aspectos del desarrollo de los menores para **proteger su salud mental y su futuro**. Siempre lo ha sido, y en estos tiempos post-pandemia aún más:
- Fortalecer los **vínculos afectivos** en la familia, a través del juego, los cuentos y la expresión artística.
- Promover el **cuidado de la familia** en su conjunto, aumentando el bienestar familiar y personal.
- Mejorar la **comunicación**, adaptando los mensajes a su nivel madurativo y escuchándoles.
- Favorecer su **autoestima**, brindando confianza, responsabilidades y autonomía.
- Darles oportunidades para que conozcan y desarrollen sus **fortalezas**.
- Fomentar su **resiliencia**, facilitando la identificación y aceptación de sus emociones y construyendo alternativas de afrontamiento positivas.
- Potenciar el **ejercicio físico**, hábitos saludables de **alimentación** y técnicas de **relajación**.
- Los **adultos** somos sus **referentes**, por lo que es fundamental que seamos un buen ejemplo.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



**FAMILIAS  
EDUCANDO  
EN POSITIVO** 



#EducaandoEnPositivo