

# 's del bienestar de su niño

Elementos básicos para bien salud FÍSICA de su niño:

- ★ sano y seguro ambiente
- ★ opciones sanas de comer
- ★ inmunizaciones
- ★ sueño y ejercicio regular
- ★ crecimiento continuo de todos lados
- ★ citas regulares con el doctor y la dentista



Elementos básicos para bien salud MENTAL de su niño:

- ★ sano y seguro ambiente
- ★ amor de familia sin límites
- ★ tiempo para jugar con otros niños
- ★ sentir bien sobre su mismo
- ★ entendimiento los límites



Un niño que está MENTALMENTE y EMOCIONALMENTE sano:

Quien crecerá en su única manera sobre tiempo



Cariño=

Relaciones sanas

Un niño que tiene la experiencia positiva de con cariño muestra estos comportamientos:

- ★ rei y sonrei cuando está con familia y amigos
- ★ puede calmarse con adultos familiares
- ★ muestra cariño para familia y otros adultos familiares
- ★ se hace feliz o se emociona cuando miembros de familia regresan
- ★ disfruta estar con familia y amigos
- ★ pregunta a los adultos para jugar o leer
- ★ busca ayuda de otros niños o adultos cuando es necesario
- ★ muestra interes en cosas que otros niños o adultos hacen



Comportamiento=

Comportamientos sanos

Un niño que muestra comportamientos sanos:

- ★ está alerta y puede responder al ambiente
- ★ tiene la capacidad de calmarse o se estar calmado por alguien
- ★ puede esperarse para lo que necesita
- ★ puede responder a límites de los adultos cuales están de acuerdo con su edad
- ★ puede aceptar "no"
- ★ acepta otra opción cuando la primer opción no está disponible
- ★ comparte con otros



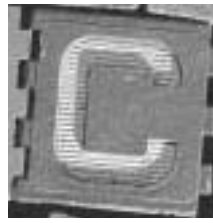
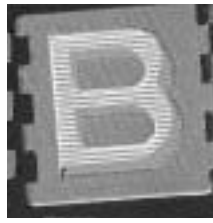
Creatividad=

Imaginación sana y iniciativa

Un niño que tiene una imaginación sana y iniciativa muestra estos comportamientos:

- ★ puede estar feliz y contento cada día
- ★ puede enfocar atención y concentrarse en la actividad
- ★ hace cosas por su mismo cuando tiene la capacidad
- ★ muestra interes en cosas nuevas y juega juegos cuales están de acuerdo con su edad
- ★ trata hacer cosas nuevas y las trata otra vez aunque esten difícil
- ★ muestra actitud positiva
- ★ participa energicamente en juegos imaginarios cuando crecen edad

La salud mental y física AMBOS son importantes para un niño!



# 's de Estrategias para Padres:



**Cariño=**

## Relaciones sanas

Padres puede mantener relaciones sanas por:

- ★ Cuidándose para que sea fácil cuidar otros
- ★ Cada día pasar tiempos quietos tiempos enfocado en su niño
- ★ Desarrollar rutinas diarias para dormir, comer, y para el tiempo pasado en el baño (bañándose, etc)
- ★ Ser vigilante del crecimiento de su niño con su proveedor de salud
- ★ Hablando, cantando, jugando, y leyendo con su niño cada día
- ★ Ser amable con su niño
- ★ Mostrar entendimiento cuando su niño está de mal humor
- ★ Dejar objetos familiares con su niño cuando usted se va
- ★ Explicar sus salidas y llegadas a su niño
- ★ Decir su niño que le ama



**Comportamiento=**

## Comportamientos sanos

Padres puede apoyar comportamientos sanos por:

- ★ Practicando comportamientos sanos
- ★ Aprender comportamientos cuales están de acuerdo con la edad de su niño
- ★ Aprender disciplina que está de acuerdo con la edad de su niño de otros padres, la cual es enseñado por clases de padres y libros de padres
- ★ Mostrar bien comportamiento
- ★ Enfocar en cómo se porta su niño y proveer disciplina que está de acuerdo con la edad de su niño
- ★ Pasar mas tiempo elogiando su niño que diciplinando a su niño y recompensar bien comportamiento
- ★ Explicar "Por que" cuando dicen "No"
- ★ Dar opciones diferentes a su niño cuando es posible
- ★ Enseñar a su niño como compartir por supervisandole cuando juega con otros niños
- ★ Escuchar cuando otros le compartan información negativa o positiva sobre su niño



**Creatividad=**

## Imaginación sana y iniciativa

Padres puede apoyar imaginación creativa y iniciativa por:

- ★ mirar a y jugar con su niño
- ★ apoyar el aprendimiento de su niño
- ★ disfrutar su niño y su personalidad única
- ★ dar tiempo a su niño aprender como hacer cosas para su mismo
- ★ entender la frustración que acompaña desafíos
- ★ reconocer cualquier éxito que tiene su niño, aunque si a veces los hechos de su niño no esten perfectos
- ★ apoyar su niño en tratarlo otra vez
- ★ recordar para decir "si" para balanzar los "no"s

## Atención!

Cada niño es un individuo y se porta en su mismo manera. Si su niño no está mostrando todos de estos comportamientos, no necesariamente significa que hay problema, solamente una alerta. Si tiene algo o preguntas de como porta su niño o algún estrategia para apoyar el crecimiento sano de su niño, llámale al su proveedor de salud o cualquier de los números abajos para ayuda y recursos.

### Recursos:

- ★ El proveedor de salud de su niño (ponga su nombre y número en el espacio provisto para encontrarlo fácilmente)

- ★ Local Early Childhood Connections Team:  
1.888.777.4041

- ★ Mental Health Association of Colorado:  
303.377.3040/ si esta afuera del condado de Denver,  
303.456.3249

- ★ Families First: 303.745.0327 o 303.695.7996

- ★ La biblioteca local para libros de como crecer su niño y información

- ★ Harambel!: 303.556.3316

Esta hoja estaba desarrollado por

**HARAMBE!**

Early Childhood Mental Health Initiative



**PATIENT ADVOCACY COALITION  
INCORPORATED**