

# 10

## RECOMENDACIONES DE

# Salud Mental



Colegio La Merced IED

"Promoviendo y Abriendo Caminos para la Transformación Escolar"

## PARA PADRES DE FAMILIA MERCEDARIOS

### 1

#### COMUNICACIÓN

Promover una comunicación cálida entre padres e hijas, clara y oportuna, en donde se establezca un contacto visual, se escuche el relato de la niña y se tenga prudencia generando confianza.



### 2

#### HÁBITOS

Desarrollar prácticas al interior de la familia de higiene del sueño, hábitos en alimentación e higiene personal, garantizando ajustes en responsabilidad para cada uno de los miembros de la familia.

### 3

#### MANEJO DE CONFLICTOS

Buscar espacios y horarios para abordar los conflictos que se dan entre los adultos, sin involucrar a las niñas, evitando generar preocupaciones en sus hijas.

### 4

#### EXPECTATIVAS

Reconocimiento de habilidades, aspectos por mejorar y fortalezas de sus hijas ¡Tener expectativas realistas!

### 5

#### ¿CÓMO SE PERCIBE MI HIJA?

Contribuir a la construcción, auto concepto y autoestima positiva de su hija, dejando de lado los estereotipos sociales.



### 6

#### ACOMPañAMIENTO

Garantizar una protección moderada acorde a la edad, favoreciendo la autonomía e independencia de sus hijas.



### 7

#### ¡CUIDA DE TI COMO ADULTO!

Reconocer el momento y la manera en la que se requiere pedir ayuda.



### 8

#### SEA UN MODELO

Sea un buen ejemplo, siendo coherente entre lo que le pide a su hija y lo que como adultos hacen.

### 9

#### LIMITES CLAROS

Enseñe a su hija a poner límites frente a las situaciones que le incomodan; decir no también es una respuesta.

### 10

#### BUEN TRATO

Emplear estrategias de contención con sus hijas donde se respete la integridad y la dignidad de la niña, evitando el uso de la violencia física, verbal, psicológica entre otras.

