

CONSEJOS SOBRE LA SALUD MENTAL PARA NIÑES

¡Habilidades de Afrontamiento con Duck Wayne!



Tu mente y tu cuerpo son **un equipo**. Así como te lavas los dientes y mueves tu cuerpo todos los días para mantenerte saludable, es muy importante que **cuides de tu mente también**.

Prueba estos trucos y sugerencias y asegúrate de hablar con un adulto si necesitas ayuda.



Pero primero, ¿qué es tu mente?

Tu mente es donde viven todos tus pensamientos y sentimientos



Escucha a tus pensamientos y sentimientos.

Así como escucharías cuidadosamente a un(a) amigo(a), presta atención a tus **pensamientos y sentimientos**. Podrías notar que **tu cuerpo se siente diferente** cuando estás triste, feliz, frustrado, o enojado.

Mantén una lista de actividades que te ayudan a sentirte feliz y con calma

A algunos niños les gusta **correr**, a otros les gusta jugar **video juegos** y otros disfrutan de comer un **delicioso helado**.

Forma tu Equipo

Forma tu equipo con personas que te pueden ayudar en **momentos fáciles y difíciles**. Estos pueden ser **amigos, padres, compañeros de equipo, maestros u otras personas** o grupos en tu comunidad.

Quando te sientes triste o enojado, usa tu lista de actividades y equipo de personas para ayudarte. Todos tenemos días donde no nos sentimos como nuestra mejor versión. Dile a las personas en las que confías cómo te sientes y usa la lista que creaste para obtener ayuda



LOS CONSEJOS Y SUGERENCIAS HAN SIDO PROVEÍDOS POR CORTESÍA DE DOC WAYNE YOUTH SERVICES, UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO GALARDONADA, CON SEDE EN BOSTON, QUE BUSCA REIMAGINAR LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL DEPORTE.

Para más información contactar a: ChampionsNetwork@DocWayne.org



@DocWayneDtG