

# 5 TIPS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES:



01



## Construir vínculo afectivo ¿Cómo?

Comparte tiempo y ocio con tus hijas/os, realizad actividades juntos.

Dale tu apoyo de forma incondicional.

## Desarrollar su autoestima:

Con amor. Acepta como es y no uses las comparaciones.

Corrige su conducta errónea pero destaca también lo bueno, utiliza los elogios.

03



## Escuchar y respetar sus sentimientos ¿Cómo?

No ridiculices sus emociones, no restes importancia a lo que les suceda, para ellos/as es lo más importante.

02



## Actúa como un modelo a seguir ¿Cómo?

Da un buen ejemplo a la hora de afrontar las dificultades, en los hábitos de vida, en tu relación con ellos/as y de pareja.

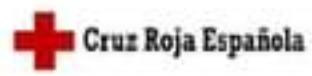
05



## Gestión emocional en casa:

Ayuda a tus hijos/as a comprender, regular y gestionar mejor las emociones, empezando por ti mismo/a como padre/madre.

10 OCTUBRE : DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



AYUNTAMIENTO DE  
LOS PALACIOS Y VILLAFRANCA  
Delegación de Bienestar Social,  
Sanidad y Consumo.