
PEAK MOMENT

ABRIL 2026

NEWSLETTER CONTENT

LOS HÁBITOS COTIDIANOS PARA LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS COMIENZAN EN EL HOGAR

La ansiedad y la depresión están aumentando entre los niños, y se estima que uno de cada siete sufre de problemas de salud mental. Para los padres y cuidadores, esta cifra puede ser preocupante.

Entonces, ¿qué puede hacer para fortalecer la salud mental de su hijo y ayudarlo a sentirse bien, desarrollar su resiliencia emocional y afrontar los desafíos de la vida?

Desarrollar buenos hábitos de salud mental no tiene por qué ser complicado. Crear interacciones familiares positivas, modelar cómo usted maneja bien el estrés y cuidar de sí mismo ayuda en gran medida a fortalecer la salud mental de su hijo.

En la era de la crianza sobreprotectora, también es importante apoyar a los niños para que asuman riesgos saludables y descubran sus capacidades. Aunque encontrar el equilibrio adecuado entre fomentar la seguridad y la aventura en nuestros hijos puede resultar difícil, cuando lo logramos, los beneficios son enormes.

En lo que respecta a la salud mental de los niños, las tendencias perfeccionistas pueden pasarse por alto. Detectar los primeros signos, normalizar el hecho de cometer errores en casa y elogiar a su hijo por el esfuerzo en lugar de por los resultados marcan una gran diferencia a la hora de apoyar su salud mental y su bienestar.

Lea el [artículo más reciente de Triple P](#) sobre la salud mental de los niños para aprender más sobre el [perfeccionismo](#), [la toma de riesgos saludables](#) y [los hábitos cotidianos para desarrollar la resiliencia emocional de los niños](#) que le ayudarán a criar a su hijo con confianza.

¡Y no olvide visitar [los cursos en línea de Triple P para padres y cuidadores!](#)