

# THE IMPORTANCE OF CHILDREN'S MENTAL HEALTH

## WHY IT MATTERS

MENTAL HEALTH STARTS EARLY.

Children who feel safe, supported, and understood are more likely to:

- Build strong relationships
- handle big emotions
- Succeed in school and life



## SIGNS YOUR CHILD MAY NEED EXTRA SUPPORT

- Frequent tantrums or meltdowns beyond what's typical
- Trouble sleeping or eating
- Withdrawal from family or friends
- Increased worry, sadness, or irritability
- Difficulty focusing or managing behaviors

*Trust your instincts – you know your child best.*

## EVERYDAY WAYS TO SUPPORT YOUR CHILD

1

### BUILD CONNECTION



- Spend 10-15 minutes of one-on-one time daily
- Follow their lead in play
- Show interest in what they love

2

### TALK ABOUT FEELINGS



- Name emotions: "You look frustrated"
- Let them know all feelings are okay
- Teach simple coping skills (deep breaths, taking a break)

3

### CREATE ROUTINES



- Consistent sleep, meals, and transitions
- Give warnings before changes
- Routines help kids feel safe and secure

4

### ENCOURAGE INDEPENDENCE



- Let them try (and struggle a little)
- Celebrate effort, not just success
- Build confidence through small responsibilities

## WHAT YOU CAN DO TO HELP



Talk to your child's teacher or school counselor



Reach out to their pediatrician



Seek support from a mental health professional



Connect with community resources

## REMEMBER

You don't have to be perfect to be a great parent. Small, consistent actions make a big difference.

**FOR INFANT & EARLY CHILDHOOD MENTAL HEALTH SERVICES, CALL US AT: 201-233-3950**



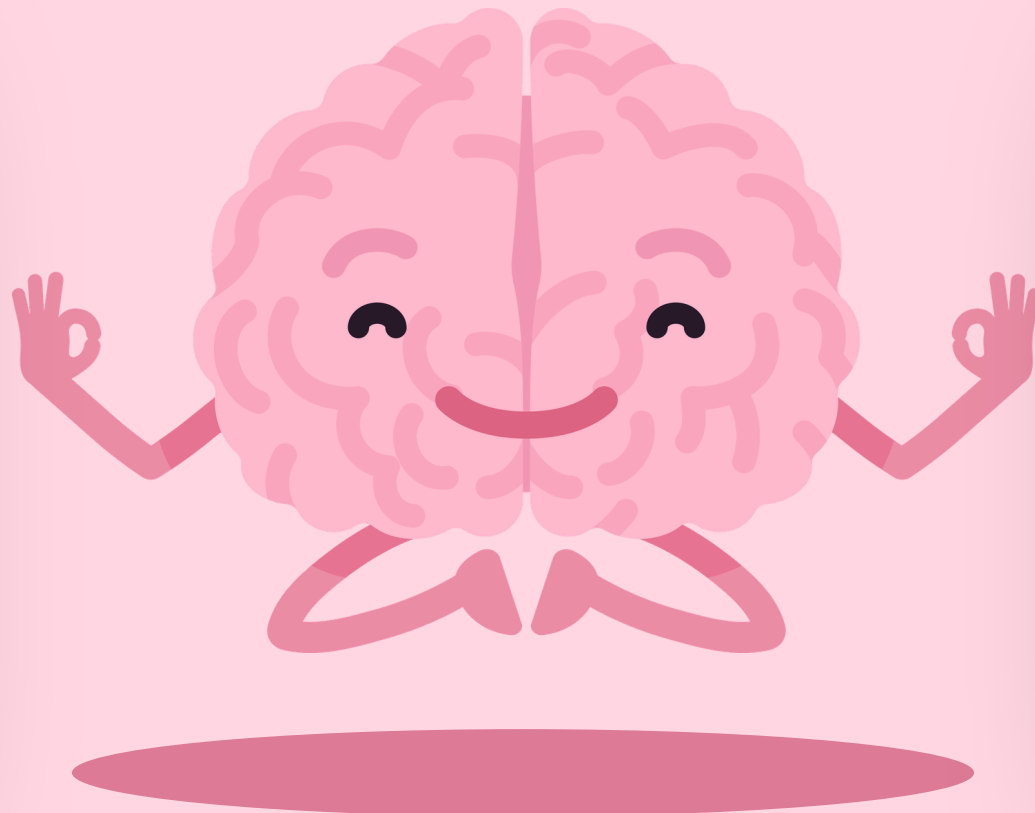
# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS

## POR QUÉ IMPORTA

LA SALUD MENTAL COMIENZA TEMPRANO.

Los niños que se sienten seguros, apoyados y comprendidos tienen más probabilidades de:

- Construir relaciones sólidas
- Gestionar las emociones intensas
- Tener éxito en la escuela y en la vida



## SEÑALES DE QUE TU HIJO PODRÍA NECESITAR APOYO ADICIONAL

- Berrinches o crisis emocionales frecuentes, más allá de lo habitual
- Dificultad para dormir o comer
- Aislamiento de familiares o amigos
- Aumento de la preocupación, la tristeza o la irritabilidad
- Dificultad para concentrarse o regular su conducta

*Confíe en su instinto: usted es quien mejor conoce a su hijo.*



## FORMAS COTIDIANAS DE APOYAR A TU HIJO



1

### ESTABLECER CONEXIONES



- Dedica de 10 a 15 minutos diarios a pasar tiempo a solas con ellos.
- Sigue su iniciativa durante el juego.
- Muestra interés en lo que les apasiona.

2

### HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS



- Nombra las emociones: "Te ves frustrado".
- Hazles saber que todos los sentimientos son válidos.
- Enseña estrategias sencillas de afrontamiento (respiraciones profundas, tomarse un descanso).

3

### CREA RUTINAS



- Regularidad en el sueño, las comidas y las transiciones
- Avisa antes de realizar cambios
- Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos

4

### FOMENTAR LA INDEPENDENCIA



- Déjalos intentar (y esforzarse un poco)
- Celebra el esfuerzo, no solo el éxito
- Fomenta la confianza a través de pequeñas responsabilidades

## LO QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR



Hable con el maestro o el consejero escolar de su hijo.



Póngase en contacto con su pediatra.



Busca apoyo de un profesional de la salud mental.



Conéctese con recursos comunitarios

## RECORDAR

No tienes que ser perfecto para ser un gran padre. Las acciones pequeñas y constantes marcan una gran diferencia.

Si necesita comunicarse con un especialista del programa de infantes y niños de la salud mental, comunicarse con nosotros al número: **201-233-3950**