

# Cómo cuidar la **salud mental** de niñas y niños a través de la crianza



Save the Children

La crianza basada en **maltratos y violencia** afectará su **salud mental**.

La crianza basada en la **ternura y el respeto** fortalecerá su **salud mental**.

## Estas herramientas pueden ayudarte:



En situaciones como la pandemia, niñas, niños y adolescentes experimentan tristeza, enojo, ansiedad o frustración; **normaliza** estas emociones sin condenarlas.

---



Acompáñales **amorosa y respetuosamente** y escúchales **sin juzgar**; exprésales tus emociones con cariño.

---



Enséñales a **cuidarse y hablarse respetuosa y amorosamente**; recuérdales que está bien sentirse mal y pedir ayuda.

---

