

SABER PARA PREVENIR



LA IMPORTANCIA DEL CONCEPTO DE SALUD CONOCER(NOS) PARA CUIDAR(NOS)

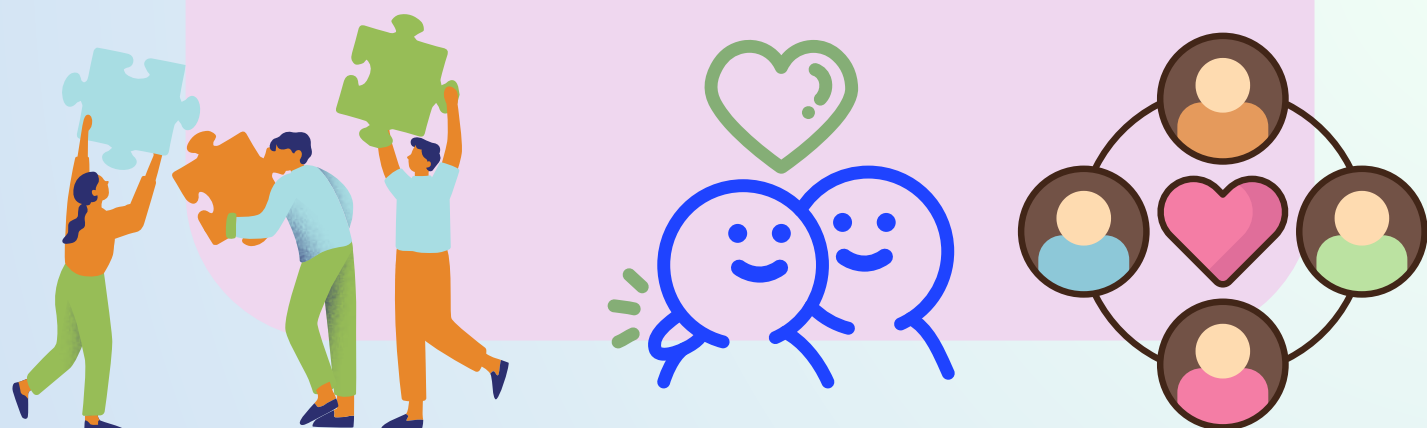
SALUD FÍSICA



SALUD MENTAL



SALUD SOCIAL



SALUD EMOCIONAL



A TENER EN CUENTA PARA EL BIENESTAR DE MI HIJO/A :

Valora el **lenguaje no verbal**. En algunas ocasiones expresan a través de otras actividades (deporte, música...). Respeta sus tiempos y fomenta un espacio de diálogo y confianza en el momento adecuado.

Interésate por su **círculo social**, sin emitir juicios, para poder reflexionar sobre los tipos de amistades, lo que valora y lo que le aportan cada uno de esos vínculos.

Habla con tu hijo/a, pero cuidado... hablar **NO** es interrogar.
Evita comparaciones o desestimar sus sentimientos.
Tu objetivo es **reconocer sus necesidades**, validarlas, acompañar y entender.