

¿Qué puedo hacer?

Pregúntale **cómo se siente** y si hay algo que le preocupe.

Estar atento a su bienestar durante los **cambios de vida**, como el inicio en un nuevo colegio o la pubertad.

Anímalos a cuidar sus horas de **sueño**, su **alimentación**, la **activación física** y **pasatiempos**.

Tiempo de calidad.

Manten comunicación con **su entorno** y personas que frecuenta.

Cuida tu **salud mental** y pide consejos a proveedoras y proveedores de salud mental de confianza.

Protégelos de situaciones en las que pueda experimentar **estrés excesivo**, **malos tratos** o **violencia**. Así como el contenido que consume en **televisión** e **internet**.

No dudes en **perdír ayuda médica y psicológica** ante la menor sospecha de ideaciones o intentos de autolesión y/o suicidio.

« 4