EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

En nuestras culturas, el cuidado de niñas, niños y jóvenes está basado en valores ancestrales que nos enseñan el respeto, la solidaridad y el amor. Mantener viva nuestra cultura y fortalecer la familia es cuidar también la salud mental de todos.

JUNTOS CUIDAMOS LA SALUD MENTAL DE NUESTRA GENTE Y HONRAMOS NUESTRAS RAÍCES.

ww.esehospitalsanrafel.gov.co
hospital.sanrafaelderisaralda
Hospital San Rafael

RISARALDA - CALDAS

FOLLETO INFORMATIVO

SALUD MENTAL EN LA FAMILIA

ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

NUESTRA SALUD MENTAL ES PARTE DE NUESTRO BIENESTAR INTEGRAL

En nuestras culturas, el cuidado de niñas, niños y jóvenes está basado en valores ancestrales que nos enseñan el respeto, la solidaridad y el amor. Mantener viva nuestra cultura y fortalecer la familia es cuidar también la salud mental de todos.



¿QUÉ BUSCAMOS CON ESTE PROCESO?

- Reconocer y valorar nuestras formas de crianza y convivencia.
- Fortalecer la comunicación desde nuestras tradiciones y el respeto mutuo.
- Promover pautas de cuidado acordes a nuestras costumbres.
- Construir normas familiares que armonicen con nuestra cultura y fortalezcan el hogar.

BENEFICIOS PARA LA FAMILIA Y COMUNIDAD

- Fortaleceremos los lazos entre generaciones y el sentido de pertenencia.
- Preservaremos nuestra identidad cultural y sabiduría ancestral.
- Promoveremos un ambiente de respeto y armonía en el hogar.
- Apoyaremos el crecimiento saludable y feliz de nuestras niñas, niños y jóvenes

NORMAS FAMILIARES Y CONVIVENCIA EN ARMONÍA

- Crear normas basadas en el respeto mutuo y las enseñanzas de nuestros abuelos.
- Incluir a niñas, niños y jóvenes en el acuerdo de las reglas familiares.
- Aplicar consecuencias justas, explicando el porqué con paciencia.
- Celebrar y reconocer los buenos actos con palabras y gestos de cariño.

PAUTAS DE CUIDADO DESDE NUESTRAS COSTUMBRES

- Brindar cariño y apoyo, con base en nuestros valores ancestrales.
- Respetar los tiempos y ritmos de cada niña, niño o joven.
- Estar atentos a señales de tristeza, inquietud o alegría.
- Acompañar su crecimiento con sabiduría y respeto a su autonomía.

COMUNICACIÓN RESPETUOSA Y ANCESTRAL

- Escuchar con el corazón, dando espacio para expresarse.
- Hablar con respeto, usando palabras que honren a la familia y a la cultura.
- Resolver los conflictos con calma y diálogo, como enseñan nuestros mayores.
- Valorar las historias y enseñanzas que cada miembro aporta.