



Help Your Child Spread Kindness

We're learning about the importance of kindness and how it's not only good for others, but it's good for our mental health as well.

Developing kindness has several benefits for children's mental health. It helps:

- Build empathy
- Reduce stress
- Increase self-esteem
- Create and maintain healthy relationships
- Develop a sense of community and connection

Help Your Child Spread Kindness

Want to keep the kindness going? With your child:

- **Repeat the Sharing Kindness Activity.** If they haven't already shared it with you, ask them about the kindness postcard they filled out. In this challenge, your child wrote a card to another person to show how much they care.
 - The benefits of kindness increase when we make kindness a habit. Encourage your child to think of other ways to spread goodwill. What can you do together as a family? Check out our Kindness Challenge for ideas.
- **Teach Kindness.** Kindness needs to be developed and strengthened in all of us. Think about how kindness is shown in your home and if there are ways to show more kindness.
 - Consider using family mealtimes or even car time as a place to talk about the kind things you've done for each other as a family. Gratitude for these good deeds can help build appreciation for others and strengthen family bonds.
- **Model Kind Behavior.** Your child is always looking to you as an example of how to act. Consider how you show kindness to your child, to family members and to friends. Also, consider how your child sees you treat others in public. Not only do these actions benefit your child, but as we talked about above, it can help your mental health as well.

Take the Kindness Challenge

KidsMentalHealthFoundation.org/Kindness

For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at KidsMentalHealthFoundation.org and sign up for our newsletter at KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up.



Ayuda a su hijo a difundir la amabilidad

Estamos aprendiendo que la amabilidad es importante y que no solo es buena para los demás, sino también para nuestra salud mental.

Fomentar la amabilidad tiene varios beneficios para la salud mental de los niños. Ayuda a lo siguiente:

- Generar empatía
- Desarrollar un sentido de comunidad y conexión
- Reducir el estrés
- Mejorar la autoestima
- Crear y mantener relaciones sanas

Ayuda a su hijo a transmitir amabilidad

¿Quieres fomentar la amabilidad? Junto a tu hijo:

- **Repite la actividad "Transmitir amabilidad".** Si aún no la ha compartido contigo, pregúntale por la tarjeta de amabilidad que completaron. En este desafío tu hijo escribió una tarjeta a otra persona para demostrarle lo mucho que le importa.
 - Los beneficios de la amabilidad aumentan cuando la convertimos en un hábito. Alienta a tu hijo a pensar en otras formas de transmitir la buena voluntad.
- **Enseña la amabilidad.** La amabilidad debe fomentarse y fortalecerse en todos nosotros. Piensa en cómo se demuestra la amabilidad en tu casa y si hay formas de demostrar más amabilidad.
 - Aprovecha las comidas familiares o incluso el tiempo en el automóvil para hablar de los gestos amables que han tenido con otros miembros de la familia. La gratitud por estas buenas acciones puede ayudar a fomentar el aprecio por los demás y a reforzar los lazos familiares.
- **Sé un ejemplo de comportamiento amable.** Tu hijo siempre te toma como ejemplo a la hora de actuar. Piensa en cómo demuestras amabilidad a tu hijo, a los miembros de tu familia y a sus amigos. También piensa en cómo te ve tu hijo tratar a los demás en público. Estas acciones no solo benefician a tu hijo, sino que, como hemos comentado antes, también pueden ayudar a su salud mental.

Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental es una parte fundamental en la crianza de cada niño. Por eso, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre el bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en KidsMentalHealthFoundation.org/es.