

Parents and Caregivers



At school, your child discussed belonging, the feeling of being connected to others.

Belonging can have positive effects on:

- School performance
- Mental health
- Friendships
- Self-confidence

Connecting and Loneliness

School is a place where children seek connection with others, especially their peers. If that need is not met, children may begin to feel lonely.

While often temporary, ongoing loneliness can be a problem. When a child feels left out for a long time, they may begin to see other people and social situations as threats or things to be avoided.

How can you help your child if they are experiencing loneliness? Don't panic. These feelings are often temporary and you can help them cope. Consider these tips:

- **Recognize loneliness.** Ask "Do you feel like you have friends at school?" or "Do you feel like you're accepted at school?"
- **Learn more.** Talk with your child to understand if there is a problem, like bullying or exclusion. If so, validate and problem-solve together.
- **Help with self-perception.** At this age, it's common for children to think they do not belong or "fit in" when it is not the reality. If so, help challenge their thoughts.
- **Maintain regular check-ins.** You are one of your child's most trusted people. Ask:
 - Who do you hang out with at school? What do you like to do together?
 - Are there any clubs or activities you'd like to try?

How You Can Foster Connection at School

You can't make friendships for your child, but you can help foster belonging at school:

- Attend events.
- Actively help with schoolwork.
- Speak positively of school.
- Connect with the teacher.
- Exchange contact information with other parents.

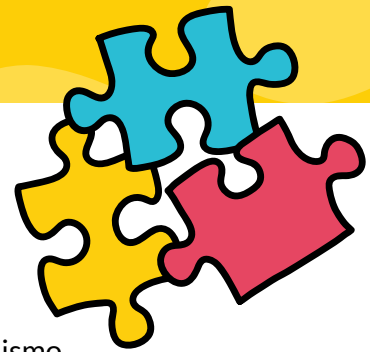
[Learn More About Helping Kids Feel Like They Belong](#)

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.

Consejos para padres y familiares



En la escuela, tu niño habló de la pertenencia, el sentimiento de estar conectado con los demás.

Sentir que perteneces puede tener efectos positivos en lo siguiente:

- El desempeño escolar;
- La salud mental;
- Las amistades;
- La confianza en uno mismo

La conexión y la soledad

La escuela es un lugar en donde los niños buscan conectar con otros, en particular, con sus compañeros. Si esta necesidad no se cumple, los niños pueden empezar a sentirse solos.

Aunque muchas veces es temporal, la soledad constante puede ser un problema. Cuando un niño se siente excluido durante mucho tiempo, puede empezar a ver a otras personas y situaciones sociales como amenazas o cosas que hay que evitar.

¿Cómo puedes ayudar a tu hijo si está sintiendo soledad? No entres en pánico. Estos sentimientos suelen ser temporales y puedes ayudarlo a sobrellevarlos. Considera estos consejos:

- **Reconoce la soledad.** Pregúntale “¿Sientes que tienes amigos en la escuela?” o “¿Sientes que eres aceptado en la escuela?”
- **Aprende más.** Habla con tu hijo para entender si hay algún problema, como el bullying o la exclusión. Si es así, valida sus sentimientos y busquen soluciones juntos.
- **Ayúdalos con la autopercepción.** A esta edad, es común que los niños piensen que no pertenecen o que no “encajan”, aunque eso no sea la realidad. Si es así, ayúdalos a cuestionar esos pensamientos.
- **Hablen periódicamente.** Eres una de las personas en las que el niño más confía. Pregúntale:
 - ¿Con quién te juntas en la escuela? ¿Qué les gusta hacer juntos?
 - ¿Hay algún club o actividad que te gustaría probar?

Cómo fomentar la conexión en la escuela

No puedes crear amistades por tu niño, pero puedes ayudarlo a fomentar el sentimiento de pertenencia en la escuela:

- Asiste a los eventos.
- Ayúdalo con las tareas de la escuela.
- Habla positivo sobre la escuela.
- Conecta con el maestro.
- Intercambia información de contacto con otros padres o familiares.

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](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org/es).

W1696450(7/25)