

## 10.7: Manejo de los síntomas- Mantenerse Saludable

Estar sano es importante para todos los niños y puede ser especialmente importante para los niños con trastornos de salud mental. Además de obtener el tratamiento adecuado, llevar un estilo de vida saludable puede desempeñar un papel en el manejo de los síntomas. Aquí hay algunos comportamientos saludables que pueden ayudar:

- Comer una dieta saludable centrada en frutas, verduras, granos integrales, legumbres (por ejemplo, frijoles, guisantes y lentejas), fuentes de proteínas magras y nueces y semillas
- Participar en actividad física durante al menos 60 minutos cada día
- Conseguir la cantidad recomendada de sueño cada noche en función de la edad
- Practicar técnicas de mindfulness o relajación 58



Figura10.7.1: Mantenerse saludable es fundamental para todos los niños, especialmente aquellos que pueden tener trastornos de salud mental. (La imagen de la Infantería de [Marina de los Estados Unidos](#) es de dominio público)

### Colaboradores y Atribuciones

58. [Ansiedad y Depresión en Niños](#) por los [CDC](#) es de dominio público

This page titled [10.7: Manejo de los síntomas- Mantenerse Saludable](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .