

10.7: Controlando los síntomas: Para mantener la salud

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, lo que lleva un estilo de vida saludable puede desempeñar un papel importante en el manejo de los síntomas. Éstos son algunos de los comportamientos saludables que pueden ayudar:

- Tener una dieta saludable centrado en frutas, verduras, granos enteros, legumbres (por ejemplo, habas, arvejas y lentejas), fuentes de proteína magra y frutos secos y semillas
- Participar en actividades físicas durante al menos 60 minutos cada día
- Obtener la cantidad recomendada de sueño cada noche basada en la edad
- La práctica de técnicas de concentración o de relajación ⁵⁸



Figura 10.25: Mantenerse saludable es fundamental para todos los niños, especialmente aquellos que pueden tener trastornos de salud mental. (Imagen por el [U.S. Marine Corps](#) está en el dominio público)

Contribuyentes y atribuciones

58. [Anxiety and Depression in Children](#) por el [CDC](#) está en el dominio público

This page titled [10.7: Controlando los síntomas: Para mantener la salud](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .