

La salud mental es igual de importante que la salud física

Empoderando a los jóvenes con más apoyo para su salud mental



Cuidar de nuestra salud mental es igual de importante que cuidar de nuestra salud física. Desarrollar habilidades de afrontamiento, practicar la atención plena y saber cuándo y dónde buscar ayuda son esenciales para desarrollar nuestro bienestar mental.

Alentamos a los padres y cuidadores a que tengan una comunicación abierta con sus hijos sobre su bienestar emocional y estén atentos a señales de que su hijo pudiera estar teniendo dificultades y a los recursos y herramientas disponibles que hay para ayudarle.

Decodificación del estrés: ¿Es normal o es algo más?

Puede resultar difícil evaluar el alcance del estrés de salud mental que puede estar experimentando tu hijo o hija. Trabajemos juntos para distinguir entre el estrés diario y normal y las emociones, y los signos de angustia o una crisis.



Estrés: Sentimientos inquietantes en respuesta a desafíos que requieren tu atención, por ejemplo: "Me siento muy estresada porque tengo que entregar un gran proyecto mañana".



Angustia: Exceso de sentimientos inquietantes O BIEN sentimientos intensamente agudos en el momento, por ejemplo, "No le caigo bien a nadie de la escuela. Me acosan. Nunca encajaré ni tendré amigos". o "Estoy tan enojado ahora que podría golpear a alguien".



Crisis: Emociones o situaciones intensamente difíciles y a veces inesperadas que son difíciles de afrontar. Una crisis podría provocar la interrupción del funcionamiento efectivo o una amenaza posible/real para uno mismo o para los demás. Por ejemplo, "Me rindo. No veo el propósito ni el punto. Ya no me interesa. Solo quiero que pare el dolor".

Cuando se trata del estrés diario...

Para los sentimientos habituales de estrés y emociones fuertes, existen herramientas que los padres y cuidadores pueden enseñar a los niños en casa.



Escribir un diario: Anímale a escribir en un diario para expresar sus pensamientos. Trata de estar disponible para escucharle o leerle cuando esté listo o lista.



Ejercicio diario: El ejercicio libera endorfinas que nos ayudan a sentirnos más relajados.



Desafíen juntos los pensamientos negativos: Continúen teniendo una comunicación abierta.



Disfrutar las cosas pequeñas: Podemos alentar a nuestros hijos a que encuentren cosas que ayuden a traerles dicha todos los días, como escuchar un podcast, jugar un deporte o cocinar un platillo favorito.

Cuando es algo más...

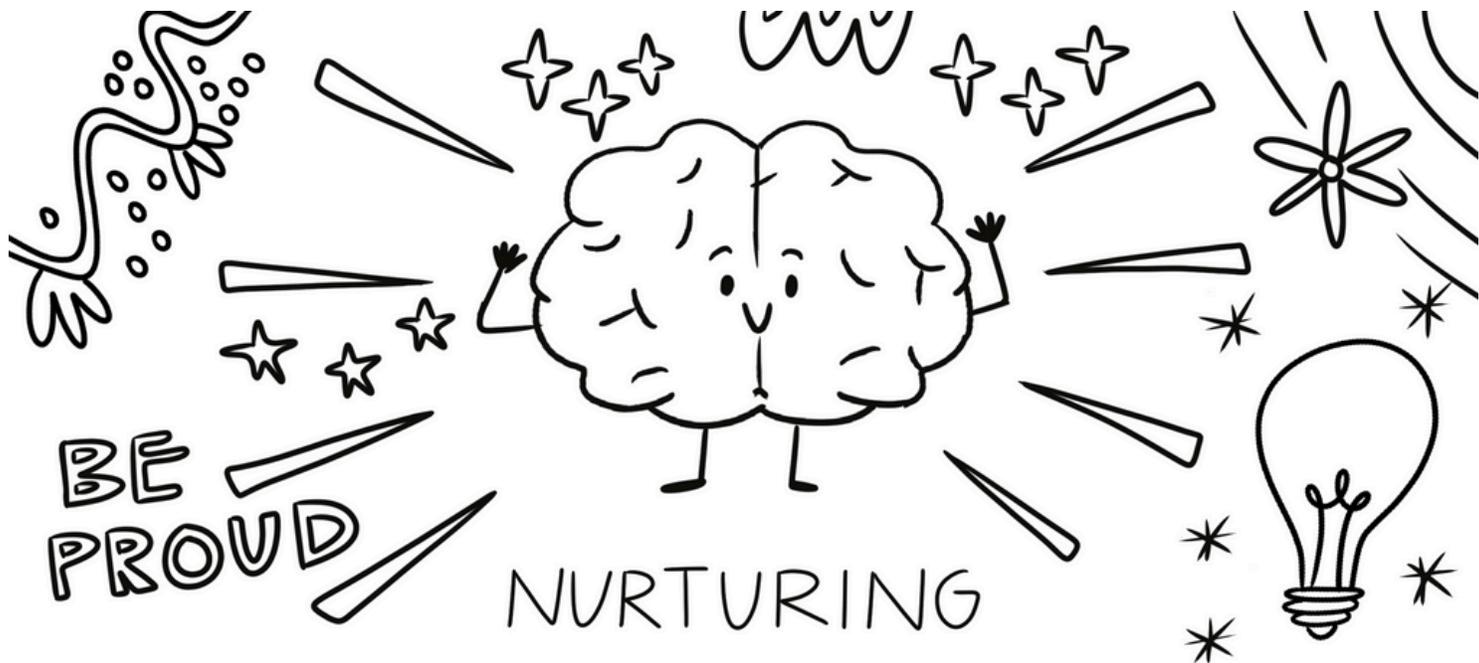
Obtén más información sobre cómo detectar señales de problemas crecientes en la salud mental de tu hijo o hija y encuentra recursos para obtener ayuda adicional en nurturinghealthyminds.education.uiowa.edu.

Si sospechas que tu hijo o hija corre riesgo inmediato de suicidio, llama o envía un mensaje de texto al 988 para hablar con la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Juntos, replanteemos la conversación sobre la salud mental de los niños. Visita: nurturinghealthyminds.education.uiowa.edu o escanea el código QR para obtener más información.



IOWA
Scanlan Center for
School Mental Health



BE PROUD

NURTURING

HEALTHY MINDS



I AM STRONG

I BELIEVE IN ME

MAY