

# MITOS Y HECHOS DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es un tema importante. Si estás físicamente herido o enfermo, puede ser obvio y fácil de ver, y más fácil de describir con palabras. Pero como nuestros pensamientos no se ven, hablar sobre la salud mental y entender de qué se trata puede ser más difícil.



**Parte 1:** A continuación encontrarás algunos enunciados sobre la salud mental. Algunos son verdaderos (hechos) y otros no (mitos). Según lo que tú sabes, escribe "verdadero" o "falso" a la derecha de la tabla.

ENUNCIADO	¿VERDADERO O FALSO?
1. Mantener el cerebro en forma es tan importante como estar en buena forma física.	
2. En realidad, los problemas mentales no son algo con lo que los niños deban luchar.	
3. Puedes saber cómo se siente una persona o si tiene un problema de salud mental con solo mirarla o escuchar lo que dice.	
4. Los amigos y familiares pueden marcar una gran diferencia a la hora de apoyar la salud mental del otro.	
5. Los niños que tienen muchos amigos, sacan buenas notas, tienen muchos talentos y siempre están felices por dentro.	

**Parte 2:** Los siguientes términos describen algunos problemas y conductas de salud mental. Une cada término con su definición escribiendo la letra correcta en cada línea.

TÉRMINOS DE SALUD MENTAL	DEFINICIONES
1. ___ Depresión	A. Las personas con este problema tienden a tener un alto nivel de energía y tienen dificultades para concentrarse en la tarea que tienen delante.
2. ___ Cuidado personal	B. Este problema dura más tiempo y se siente con más intensidad que la tristeza típica o diferente. A veces, es una sensación de desesperanza.
3. ___ Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)	C. Esta práctica implica pensar y hablar sobre cosas por las que te sientes agradecido(a), para mejorar tu estado de ánimo y recordarte las cosas buenas que hay en tu vida.
4. ___ Ansiedad	D. Las personas con este problema tienen una sensación prolongada de preocupación y temor que puede afectar todos los aspectos de su vida diaria.
5. ___ Gratitud	E. Estos comportamientos incluyen comer de manera saludable, dormir bien, moverse un poco todos los días y crear relaciones positivas con familiares y amigos para ayudar a mantener la mente en forma y sana.

**Parte 3: ¡Tómate un descanso durante el día!** Al igual que practicas un deporte o una actividad para hacerlo mejor, también puedes practicar para mejorar tu salud mental. Una forma de hacerlo es pensando en las cosas que te hacen sentir bien y por las que te sientes agradecido(a). Crea tu propio "emoji de gratitud" del otro lado de esta hoja. Mientras creas tu emoji, pregúntate: **¿Cómo se ve para mí la gratitud?**

**RECUERDA:** Está bien no sentirse bien. Si alguna vez tienes dificultades, habla con un adulto de confianza como tu padre o tu madre, un familiar, un maestro, tu entrenador o tu counselor.




**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

# TEN CUIDADO

Todos nos sentimos estresados a veces. Un poco de estrés es normal, pero demasiado estrés no es bueno para nadie, por lo que es importante saber cómo cuidarte y manejar el estrés que sientes. A continuación encontrarás una lista de estrategias de cuidado personal que puedes probar para ayudarte a sentirte mejor (más tranquilo(a), más feliz, con más control) si estás estresado(a) o abrumado(a):

- ▶ Habla de tus sentimientos con tu padre, tu madre u otro adulto de confianza.
- ▶ Respira profundamente: inhala contando hasta tres, sostén el aire contando hasta tres y exhala contando hasta tres, y repite.
- ▶ Pon tu música favorita y canta.
- ▶ Escribe en un diario, dibuja o haz un bosquejo.
- ▶ Cierra los ojos e imagina que visitas tu lugar favorito.
- ▶ Llama o envía un mensaje de texto a un amigo.
- ▶ Haz un plan o cronograma para completar un proyecto escolar o estudiar para un examen.
- ▶ Sal a caminar, haz ejercicio o baila.
- ▶ Ríe: mira un video divertido, cuenta chistes, mira memes o GIF tontos.
- ▶ Haz un "escaneo corporal" en el que te relajes lentamente de la cabeza a los pies.
- ▶ Duerme lo suficiente y come alimentos saludables.

**Parte 1:** Utiliza esta tabla para enumerar otras cosas saludables que haces y que te ayudan cuando te encuentras en una situación estresante. Luego explica cómo te ayuda cada estrategia de cuidado personal a sentirte mejor.

MI ESTRATEGIA DE CUIDADO PERSONAL	CÓMO ME AYUDA A SENTIRME MEJOR
1.	
2.	

**Parte 2:** Ahora, practica el uso de estrategias de cuidado personal con las situaciones que se describen a continuación. Todas estas son situaciones que pueden ser estresantes o molestas para ti o para un amigo. Para cada una de ellas, responde estas preguntas con tu grupo:

- ▶ ¿Qué sentimientos podría tener cada uno y por qué?
  - ▶ ¿Con qué adulto de confianza podrían hablar sobre la situación?
  - ▶ ¿Cuáles son algunas de las cosas que podrían hacer para ayudar a lidiar con sus sentimientos?
1. No te está yendo demasiado bien en la clase de historia y se aproxima un gran examen. Tienes que sacar una buena nota para aprobar la clase.
  2. Te acabas de pelear con un amigo y está furioso contigo. Quieres resolverlo, pero no sabes cómo hablar con él al respecto.
  3. La mamá de tu amiga perdió su trabajo y tu amiga está preocupada por su familia. Parece estar mucho más ansiosa de lo habitual.
  4. Tu amigo toma un medicamento recetado para la depresión. No le gusta hablar de ello. Algunos compañeros se enteraron y se han estado burlando de él.

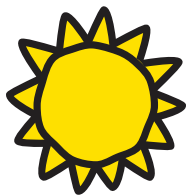
Cuando hayan terminado, escenifiquen cada situación. Asignen los personajes de cada situación a los integrantes del grupo. Luego, ofrézcanse como voluntarios para mostrar a la clase las estrategias de cuidado personal que idearon.



**Recuerda:** Si tienes un amigo que está luchando con los sentimientos, muéstrale empatía y hazle saber que estás a su disposición si quiere hablar. También puedes recurrir a un adulto de confianza para hablar sobre cómo puedes ayudar a su amigo.



**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health



# Tómese un descanso durante el día para apoyar el bienestar mental de su hijo(a)

## ESTIMADOS PADRES Y CUIDADORES:

Cuando un niño tiene una enfermedad física, sabemos qué hacer. Pero manejarlos con cuestiones de salud mental puede ser más difícil. A diferencia de la mayoría de las enfermedades físicas, no hay análisis de sangre, estudios de imagen u otras medidas objetivas para detectar la mayoría de los problemas de salud mental. A veces, los signos de advertencia pueden incluso confundirse con cambios típicos del desarrollo.

Con el fin de prestar ayuda para que usted y su hijo(a) estén más informados sobre la salud mental, el movimiento *On Our Sleeves*® para transformar la salud mental de los niños se ha asociado con los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired con el objetivo de crear un programa de bienestar de la salud mental en la escuela llamado *Tómese un descanso durante el día*. El programa tiene como objetivo corregir malentendidos sobre las afecciones de salud mental y ofrece a los estudiantes algunas estrategias prácticas para generar empatía y mejorar el cuidado personal.

Con el respaldo de los expertos de **Nationwide Children's Hospital**, *On Our Sleeves* pretende romper el silencio y el estigma que rodea la salud mental de los niños. Sabemos que uno de cada cinco niños vive con una afección de salud mental que interfiere en la vida cotidiana, y que la mitad de todas las afecciones de salud mental de por vida comienzan a los 14 años. Los niños no dejan saber lo que piensan, pero cuando tienen dificultades necesitan apoyo. Por lo tanto, es importante que los padres y cuidadores generen consciencia sobre la salud mental.

## Iniciadores de conversación

Ayudar a los niños a hablar sobre sus pensamientos, sentimientos y experiencias puede darles una oportunidad segura para que trabajen con cosas que les cuesta manejar o que les molestan. A continuación encontrará algunos "iniciadores de conversación" que el equipo de *On Our Sleeves* ha creado para ayudarle a hablar de los pensamientos y sentimientos cotidianos con su hijo(a). Pruebe con algunos. ¡Podría sorprenderle la disposición de su hijo(a) a abrirse cuando sepa que cuenta con su apoyo!

- ▶ Cuando estás triste, ¿en qué piensas para volver a sentirse feliz?
- ▶ Dime tres palabras que te describan.
- ▶ ¿Qué te enoja? ¿Qué te ayuda a sentirse menos enojado(a)?
- ▶ ¿De qué manera alguien se ha mostrado amable contigo hoy? ¿De qué manera has sido amable con otra persona?
- ▶ ¿Qué haces cuando alguien se burla de otros niños en la escuela?

Para obtener más iniciadores de conversación, visite [OnOurSleeves.org/mental-wellness-tools-guides/conversation-starters/kids-discussion-guide](https://OnOurSleeves.org/mental-wellness-tools-guides/conversation-starters/kids-discussion-guide).

El programa de bienestar mental "*Tómese un descanso durante el día*" de *On Our Sleeves* es una misión constante de Christina y Ryan Day, firmes promotores de *On Our Sleeves* para ayudar a iniciar conversaciones sobre la salud mental de los niños. El compromiso de la Day Family extiende su misión social a uno de los problemas más importantes a los que se enfrentan los niños y jóvenes adultos mediante el aumento de la educación, la defensa y la recaudación de fondos. Para obtener más información, visite [OnOurSleeves.org/take-action/champions/day-family-fund](https://OnOurSleeves.org/take-action/champions/day-family-fund).



## Tómese un descanso durante el día

En la escuela, su hijo(a) aprendió que tomarse un "*descanso durante el día*" para el bienestar mental puede ayudar a reducir el estrés y promover la empatía. Dedique unos minutos al día a tomarse un descanso en familia con actividades como hacerle un cumplido a cada miembro de la familia, hacer un recado o una tarea para un vecino, dar un paseo al aire libre o convertir la puerta del refrigerador en un muro de gratitud con notas adhesivas. ¡Generen sus propias ideas *descanso durante el día* juntos!

Para conocer más ideas, visite: [OnOurSleeves.org/mental-wellness-tools-guides/self-care/day-time-break](https://OnOurSleeves.org/mental-wellness-tools-guides/self-care/day-time-break).

## Otros recursos

- ▶ Información sobre las afecciones de salud mental: [OnOurSleeves.org/mental-health-resources/medical-conditions](https://OnOurSleeves.org/mental-health-resources/medical-conditions)
  - ▶ Recursos de salud mental: [OnOurSleeves.org/mental-health-resources](https://OnOurSleeves.org/mental-health-resources)
  - ▶ Videos with behavioral health experts: [YouTube.com/OnOurSleeves](https://YouTube.com/OnOurSleeves)
- Por ejemplo:
- Preguntas para hacer en la cena
  - Cómo ponerse mentalmente en forma
  - Estrés y cuidado personal

**Si usted o su hijo(a) necesitan ayuda inmediata debido a pensamientos suicidas, acuda inmediatamente a la sala de emergencias local. O puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255), o enviar un mensaje de texto con la palabra "START" al to 741-741.**



**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health