

ROMPER ESTIGMAS



Estimados padres y cuidadores:

El movimiento **On Our Sleeves**, impulsado por expertos en salud del comportamiento del Nationwide Children's Hospital, pretende romper los estigmas que rodean la salud mental de los niños y educar a familias y defensores. **On Our Sleeves** se ha asociado con los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired para apoyar a las familias y las escuelas y proporcionar al maestro de tu hijo(a) recursos para el aula que incrementan el bienestar de los alumnos. **On Our Sleeves** se basa en la idea de que los niños a veces no expresan sus sentimientos, por eso a veces no sabemos por lo que están pasando. Por ello debemos darles una voz.

Ayudar a tu hijo a identificar y controlar sus emociones es un proceso continuo, pero vital. Cuando hablamos abiertamente sobre emociones y estados de ánimo, estamos dando a nuestros hijos las herramientas que necesitan para autogestionar su bienestar mental.

Los siguientes consejos pueden ayudarte a mejorar el bienestar emocional y mental de tu hijo, así como el de tu familia.

- **Habla con tu hijo:** Convierte en un hábito diario preguntarle cómo se siente. En lugar de preguntar solo sobre la escuela, pregunta también sobre sus emociones. ¿Pasó algo que le hiciera sentirse alegre? ¿O triste? Las conversaciones diarias crean el hábito de hablar para que cuando surja una conversación difícil, resulte más fácil manejarla.
- **Da ejemplo:** Habla sobre tus emociones, tanto si estás contento como si estás triste, frustrado o incluso enfadado. Cuanto más normalices las conversaciones sobre emociones, más fácil será para tu hijo hablar contigo cuando se sienta abrumado.
- **Comparte estrategias de apoyo:** Explica cómo gestionas tú las emociones intensas y luego pregunta a tu hijo si necesita ayuda para gestionar las suyas. Si a ti te ayuda escuchar música, pasar tiempo con amigos, leer o hacer ejercicio, es posible que esto también ayude a tu hijo.
- **Crema un rincón tranquilo:** A veces nuestros hogares pueden ser demasiado ruidosos y estimulantes para un niño que se siente abrumado. A veces solo necesitamos un descanso para tranquilizarnos. Busca un espacio tranquilo donde tu hijo pueda refugiarse. Llena una caja con cosas que le distraigan o le relajen y colócala en ese espacio, por ejemplo: fichas para colorear y pinturas, un rompecabezas, el diario del niño o algunos de sus libros favoritos.
- **Identifica a otros adultos de confianza:** Habla con tu hijo y haz con él una lista de otros adultos de confianza con los que pueda hablar si no se siente bien y tú no estás.

Recuérdale que a veces es normal no sentirse bien, pero que es importante hablar sobre ello y pedir ayuda cuando sienta emociones intensas o se sienta abrumado. Si empiezas a hablar de estas cosas cuando tu hijo es bien pequeño, estas conversaciones se irán haciendo más fáciles cuando vaya creciendo.

Atentamente,

Ariana Hoet, PhD

Directora Clínica, *On Our Sleeves*

ON OUR SLEEVES
The Movement for Children's Mental Health

On Our Sleeves® es una marca registrada de Nationwide Children's Hospital.
Hay más información en OnOurSleeves.org.



© 2022 YMI, Inc.