

Porque nuestros pensamientos

no están a la vista



ESTIMADOS PADRES Y CUIDADORES:

En la escuela, su hijo(a) ha estado aprendiendo sobre salud mental y estrategias para lidiar con el estrés y otros sentimientos a través de un programa que es parte del movimiento *On Our Sleeves*, creado por los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired (YMI) en cooperación con el Nationwide Children's Hospital y los Harlem Globetrotters. El movimiento *On Our Sleeves* es un movimiento nacional para romper el silencio y el estigma que rodea la salud mental de los niños y para comenzar conversaciones importantes sobre este tema.

El programa enfatiza la importancia de que los niños compartan sus sentimientos y lo que piensan con sus padres y adultos de confianza, quienes pueden ayudarles a llegar a un lugar donde se sientan mejor. No es raro tener problemas emocionales o mentales periódicamente. Estas estrategias pueden ayudar a manejar y reducir los síntomas y los riesgos. Los niños pueden ser reacios o no saber cómo hablar sobre lo que les pasa por dentro. Pero estas conversaciones son importantes. Uno de cada cinco niños padece un problema de salud mental, pero solo la mitad recibe ayuda. Por eso es importante estar atento a las primeras señales de advertencia y aprender cómo abordar las necesidades de su hijo(a).

Actividades para la salud mental

Como familia, esfuércense por mantenerse mentalmente en forma y ayudar a aliviar el estrés: utilicen juegos de mesa, mediten, salgan a caminar después de la cena, hagan trabajo voluntario y prueben el Mental Fitness Challenge de *On Our Sleeves* (consulte el enlace en la lista de recursos). Usen el tiempo para conectar con sus hijos y saber cómo se sienten.

Inicie la conversación

Cuando hable con su hijo(a) sobre la salud mental y cómo se siente, dele toda su atención para que pueda hablar sobre cosas que le puede estar costando manejar o que le están molestando. Debe ser simple. Por ejemplo:

- ▶ Pregúntele a su hijo(a): "¿Qué fue lo mejor que pasó en tu día?" Y luego "¿Y algo no tan bueno que haya pasado?"
- ▶ Haga preguntas de seguimiento y utilice palabras de sentimientos para evaluar lo que cree que está escuchando, como "Parece que estabas enojado(a) porque Emma no jugó contigo en el recreo"; "Parece que estás molesto(a) porque no te fue bien en el examen".
- ▶ Reconozca que está bien tener estos sentimientos y aliente a su hijo(a) a hablar sobre ellos con usted. Considere ofrecer ejemplos apropiados de su propio día para reforzarlo. Es importante que en estas conversaciones no se lleve al niño(a) a creer que ciertas emociones son "correctas" o "incorrectas". Anímelo(a) a hablar sobre sus sentimientos. No fuerce la conversación y deténgase cuando su hijo(a) esté listo(a).
- ▶ Hable sobre cómo su hijo(a) podría manejar estos sentimientos para ayudarle a desarrollar estrategias de adaptación, como contar, dibujar, escuchar música, pensar en algo divertido, etc. Consulte los enlaces en la página siguiente para obtener más información sobre cómo iniciar la conversación.



Hay más información sobre los problemas de salud mental y *On Our Sleeves* en OnOurSleeves.org.

Si usted o su hijo(a) necesitan ayuda inmediata debido a pensamientos suicidas, acuda inmediatamente a la sala de emergencias local, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 741-741 para comunicarse con la Línea de Texto de Crisis.

HERRAMIENTAS Y RECURSOS EN LÍNEA DE *ON OUR SLEEVES*

Los niños y las familias que enfrentan problemas de salud mental no están solos. El sitio web de *On Our Sleeves* de Nationwide Children's Hospital contiene información sobre afecciones de salud mental y problemas conductuales, junto con herramientas que pueden ser útiles si su hijo(a) muestra estas conductas:

- ▶ Cómo hablar con los niños sobre la salud mental:
[OnOurSleeves.org/mental-wellness-tools-guides](https://www.onoursleeves.org/mental-wellness-tools-guides)
- ▶ Videos con expertos en salud del comportamiento:
[YouTube.com/OnOurSleeves](https://www.youtube.com/OnOurSleeves)
- ▶ Herramienta de localización para encontrar recursos de salud mental para niños en su estado:
[OnOurSleeves.org/mental-health-resources/national-state-resources](https://www.onoursleeves.org/mental-health-resources/national-state-resources)



ON OUR SLEEVES
The Movement for Children's Mental Health

