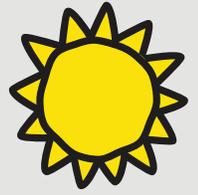


Tómese un descanso durante el día para apoyar el bienestar mental de su adolescente



ESTIMADOS PADRES Y REPRESENTANTES:

Quando un niño tiene una enfermedad física, suele haber signos, y sabemos qué hacer. Pero las cuestiones de salud mental pueden ser más difíciles de detectar. A veces, los signos de advertencia pueden incluso confundirse con los cambios típicos que viven los adolescentes. Los jóvenes no muestran sus sentimientos, así que tenemos que conversar con ellos para entender cómo se sienten.

El movimiento On Our Sleeves para la salud mental de los niños tiene la misión de acercar recursos creados por expertos a todas las comunidades de los EE. UU. para que todos puedan entender y promover la salud mental de los niños. Junto con los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired, han creado un programa de bienestar mental llamado *Tómate un descanso durante el día*. Este recurso se centra en normalizar las emociones y generar empatía. También brinda a los adolescentes algunas estrategias prácticas para mejorar el cuidado personal, como tomarse descansos durante el día para reducir el estrés.

Siga la conversación

Ayudar a los adolescentes a hablar sobre sus pensamientos, sentimientos y experiencias puede darles una oportunidad segura para que solucionen cosas que les cuesta manejar o que les molesten. Lograr que los adolescentes se abran puede ser un desafío. Cree el hábito de tener conversaciones diarias con su adolescente y hágale saber que cuenta con su apoyo.

- Pregúntele sobre su día y sus amigos.
- Comparta sus propias experiencias sobre los desafíos que enfrentó durante el día o las cosas que lo hacen enojar o estresar, y cómo se siente sobre eso. Pregúntele si alguna vez se siente de la misma manera.
- Muéstrela a su hijo(a) maneras saludables de manejar los sentimientos, como respirar profundamente, salir a caminar, etc.
- Hable con su adolescente si se acerca un evento importante, como un examen, un evento deportivo, una entrevista de trabajo, una solicitud para la universidad, etc. Pregúntele cómo le está yendo y si necesita ayuda. Recuerde no desencadenar sentimientos de ansiedad preguntando cosas como "¿Te preocupa el examen?". En cambio, haga preguntas abiertas como "¿Cómo te sientes sobre el examen?".
- Comparta historias sobre salud mental que escuche en las noticias y pregunte a su adolescente qué piensa.

Conozca a la familia Day

The El programa de bienestar mental *Tómate 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 familia Day 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.

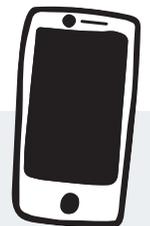


Tómese un descanso durante el día

Como familia, traten de tomar descansos durante el día para el bienestar mental y para ayudar a reducir el estrés. Estos descansos pueden incluir disfrutar de su música favorita juntos, dar un paseo al aire libre o convertir la puerta del refrigerador en una pared de gratitud con notas adhesivas. ¡Decidan juntos lo que les gusta!

Otros recursos

Videos con expertos en salud del comportamiento: YouTube.com/@OnOurSleeves/playlists/Spanish



Si usted o su hijo(a) necesitan ayuda inmediata debido a pensamientos suicidas, acuda inmediatamente a la sala de emergencias local. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988, o enviar un mensaje de texto con la palabra "START" al 741-741.



The ON OUR SLEEVES
Movement
For Children's Mental Health

