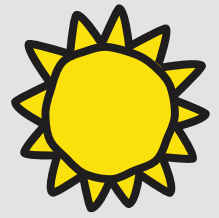


Tómese un descanso durante el día para apoyar el bienestar mental de su hijo(a)



ESTIMADOS PADRES Y REPRESENTANTES:

Cuando un niño tiene una enfermedad física, sabemos qué hacer. Pero manejarnos con cuestiones de salud mental puede ser más difícil. Los jóvenes no muestran sus sentimientos, así que tenemos que conversar con ellos para entender cómo se sienten.

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 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 *Tómame un descanso durante el día*. El programa tiene como objetivo corregir malentendidos sobre la salud mental y ofrece a los estudiantes algunas estrategias prácticas para generar empatía y mejorar el cuidado personal.

Con el respaldo de los expertos en salud mental 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 muestran sus sentimientos, por lo que tenemos que desarrollar el hábito de conversar con ellos y hablar sobre sus pensamientos y sentimientos. Los padres y cuidadores tienen un papel importante que desempeñar en el desarrollo del bienestar mental.

Iniciadores de conversación

Ayudar a los niños 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. 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?

Conozca a la familia Day

El programa de bienestar mental *Tómame 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

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 de descanso durante el día juntos!

Otros recursos

Consulte videos de expertos en salud del comportamiento: YouTube.com/@OnOurSleeves/playlists/Spanish

 (@OnOurSleeves)  (@OnOurSleevesOfficial)

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.

