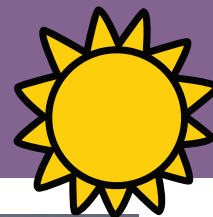




Tómate un descanso durante el día para apoyar el bienestar mental de su adolescente



Estimados Padres y Representantes:

Cuando un niño tiene una enfermedad física, generalmente hay señales visibles, y sabemos cómo actuar. Sin embargo, los problemas de salud mental pueden ser más difíciles de identificar. A veces, los signos de alerta se confunden con los cambios normales de la adolescencia. Los jóvenes no siempre expresan sus sentimientos, por lo que es fundamental hablar con ellos para entender cómo se sienten.

La Fundación para la Salud Mental de los Niños (Kids Mental Health Foundation), orgullosamente fundada por Nationwide Children's Hospital, tiene como misión llevar recursos creados por expertos a todas las comunidades de EE. UU., para que todos puedan comprender y promover la salud mental de los niños. En colaboración con los especialistas en planes de estudio de Young Minds Inspired, han desarrollado el programa de bienestar mental "Tómate un descanso durante el día". Este recurso busca normalizar las emociones y fomentar la empatía, además de ofrecer a los adolescentes estrategias prácticas para mejorar su autocuidado, como tomarse pausas a lo largo del 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. Crea el hábito de tener conversaciones diarias con tu adolescente y hazle saber que cuenta con tu apoyo.

- Pregúntale sobre su día y sus amigos.
- Comparte tus propias experiencias sobre los desafíos que enfrentaste durante el día o las cosas que te hacen enojar o estresar, y cómo te sientes sobre eso. Pregúntale si alguna vez se ha sentido de la misma manera.
- Muéstrale a tu hijo maneras saludables de manejar los sentimientos, como respirar profundamente, salir a caminar, etc.
- Habla con tu adolescente si se acerca un evento importante, como un examen, un evento deportivo, una entrevista de trabajo, una solicitud para la universidad, etc. Pregúntale cómo le está yendo y si necesita ayuda. Recuerda no desencadenar sentimientos de ansiedad preguntando cosas como "¿Te preocupa el examen?". En cambio, haz preguntas abiertas como "¿Cómo te sientes sobre el examen?".
- Comparte historias sobre salud mental que escuches en las noticias y pregúntale a tu adolescente qué piensa.

Conoce a la familia Day

The El programa de bienestar mental *Tómate un descanso durante el día* de Kids Mental Health Foundation es una misión constante de Christina y Ryan Day, firmes promotores de Kids Mental Health Foundation, 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 kidsmentalhealthfoundation.org/support-kmhf/champions/day-family-fund.



Tómate 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 del comportamiento con expertos en salud: [YouTube.com/@KidsMentalHealthFoundation/playlists/Spanish](https://www.youtube.com/@KidsMentalHealthFoundation/playlists/Spanish)



Si tú o tu hijo necesitan ayuda inmediata debido a pensamientos suicidas, acude inmediatamente a la sala de emergencias más cercana. 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 "AYUDA" al 741-741.



© 2025 YMI, Inc. | The Kids Mental Health Foundation™ is a 501(c)(3) non-profit organization. (EIN: 88-4419089). All original designs and artwork are trademarked 2025 The Kids Mental Health Foundation.

