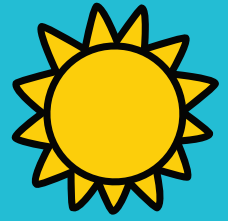




Tómate un descanso durante el día para apoyar el bienestar mental de tu hijo



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 siempre 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, La Fundación para la Salud Mental de los Niños (Kids Mental Health Foundation), orgullosamente fundada por Nationwide Children's Hospital, 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 *Tómate 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.

La Fundación para la Salud Mental de los Niños 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. Los padres y adultos responsables desempeñan un papel fundamental en el desarrollo del bienestar mental.

Empieza una conversación

Ayudar a los niños a expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias les brinda un espacio seguro para manejar situaciones difíciles o que les preocupan. A continuación, encontrarás ejemplos creados por el equipo de La Fundación para la Salud Mental de los Niños para iniciar conversaciones sobre temas cotidianos con tu hijo. ¡Inténtalo! Te sorprenderá lo dispuesto que puede estar tu hijo(a) a abrirse cuando sepa que cuenta con tu apoyo. Tómate un descanso durante el día En la escuela, tu hijo aprendió que tomarse un descanso durante el día para cuidar su bienestar mental puede ayudar a reducir el estrés y fomentar.

- 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?

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

En la escuela, tu hijo aprendió que tomarse un descanso durante el día para cuidar su bienestar mental puede ayudar a reducir el estrés y fomentar la empatía. Dedica unos minutos al día para tomarte un descanso en familia con actividades como hacerle un cumplido a cada miembro de la familia, hacer un favor 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. ¡Inventa tus propias ideas de descanso durante el día en familia!

Otros recursos

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

 (@kidsmentalhealthfoundation)

 (@kidsmentalhealthfoundation)

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.

