

Reconocer los signos

LOS SÍNTOMAS DE SALUD MENTAL APARECEN EN VARIOS SIGNOS

¿Es un Síntoma Adolescente Promedio o una Señal de Advertencia?



Desarrollo Adolescente Promedio

- Retirarse de la familia para pasar tiempo con amigos.
- Queriendo más privacidad.
- Pasar de la infancia le gusta a los intereses de los adolescentes.



Posibles señales de advertencia

- Retirarse de amigos, familia y actividad social.
- Volverse reservado Parece estar escondiendo algo.
- Perder interés en actividades favoritas y no reemplazarlo por otros intereses.



www.mentalhealthfirstaid.org

"El hecho de que no lo entiendas no significa que no sea así".

LEMONY SNICKET,
THE BLANK BOOK

¡Haga de su salud mental una prioridad!



Simptomas

- Malestar estomacal
- Evitando la escuela
- Preocupación / Estrés constante
- Hiper focado en la "perfección"
- Migrañas / Dolores de cabeza
- Brotos emocionales
- Evitando socializar
- Necesidad constante de aprobación y tranquilidad
- Retirarse de los pasatiempos
- Crisis: ataques de pánico

Estadísticas

Los trastornos de ansiedad afectan al 25.1% de los niños entre 13 y 18 años de edad.

Tratamiento

- Terapia
- Diálogo abierto
- Diario
- Meditación

¿Cuál fue tu síntoma?

Ansiedad Adolescente



#MentalHealthAwarenessMonth

¿Cómo puedes ayudar?

AVERIGÜE QUÉ ES LO MEJOR PARA SU HIJO(A)

Mental Health Ireland

Cinco Formas de Bienestar

TAKE NOTICE
Prestar Atención

CONNECT
Conectar

BE ACTIVE
Ser Activo

GIVE
Regalar

KEEP LEARNING
Seguir Aprendiendo

Acciones simples que puede hacer en su vida diaria para sentirse bien y funcionar bien

Conectar
Con las personas a su alrededor en el hogar, el trabajo, la escuela y en su comunidad local

Ser Activo
Salir. Salga a caminar, andar en bicicleta, al jardín o bailar. Descubra una actividad física que se adapte a su estilo de vida.

Prestar Atención
Saborea el momento ya sea que estés caminando, comiendo o hablando. Sé consciente del mundo que te rodea y de lo que sientes

Seguir Aprendiendo
Intenta algo nuevo. Redescubre un viejo interés. Asumir nuevas responsabilidades. Arregla una bicicleta. Aprende a cocinar tu comida favorita.

Regalar
Haz algo bueno por un amigo o un extraño. Dile gracias a alguien. Hacer trabajo voluntario.

www.mentalhealthireland.ie

Ayudar a Los Niños a Lidar con Sus Sentimientos

Los niños necesitan que sus sentimientos sean aceptados y respetados.

1. Puedes escuchar en silencio y con atención.
2. Reconocer y reflejar sus sentimientos.
"¡Estás realmente molesto por lo que pasó hoy!"
"Sentías que tu maestra no te escuchaba".
3. Puedes darle un nombre al sentimiento.
"¡Eso suena frustrante!"
"¿Parece que te has sentido ignorado?"
4. Empatizar
"¡Yo también me hubiera enojado!"
"Se siente terrible cuando alguien no está escuchando".
"Lamento no haber estado allí para ayudar".

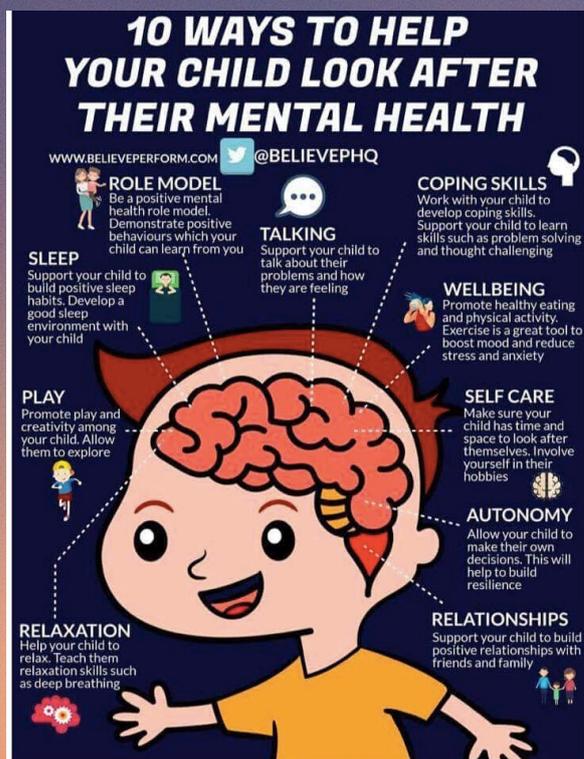
Todos los sentimientos pueden ser aceptados.

NOS
ELEVAMOS
LEVANTANDO

otros

¿Cómo puedes ayudar?

AVERIGÜE QUÉ ES LO MEJOR PARA SU HIJO(A)



10 Maneras de Ayudar a Su Hijo(a) a Cuidar su Salud Mental

1. **Modelo a seguir**: Sea un modelo positivo a seguir para la salud mental. Demuestre comportamientos positivos que su hijo pueda aprender de usted.
2. **Hablar**: apoye a su hijo para que hable sobre sus problemas y cómo se siente.
3. **Habilidades de afrontamiento**: trabaje con su hijo para desarrollar habilidades de afrontamiento. Apoye a su hijo a aprender habilidades como la resolución de problemas y el pensamiento desafiante.
4. **Bienestar**: promueve una alimentación saludable y actividad física. El ejercicio es una gran herramienta para mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.
5. **Cuidado personal**: asegúrese de que su hijo tenga tiempo y espacio para cuidarse. Involúcrate en sus pasatiempos.
6. **Autonomía**: permita que su hijo tome sus propias decisiones. Esto ayudará a construir resiliencia.
7. **Relaciones**: Apoye a su hijo para construir relaciones positivas con amigos y familiares.
8. **Relajación**: Ayude a su hijo a relajarse. Enséñeles habilidades de relajación como la respiración profunda.
9. **Juego**: promueva el juego y la creatividad entre su hijo. Permítales explorar.
10. **Somnoliento**: apoye a su hijo para que desarrolle hábitos de sueño positivos. Desarrolle un buen ambiente para dormir con su hijo.

Recursos para padres

¡HAY MÁS DE UNA FORMA DE OBTENER AYUDA!

Para obtener más recursos sobre el estrés y la ansiedad en niños y adolescentes, haga clic en los títulos subrayados a continuación.

NAMI Sharing Hope - There's No Hope Without Mental Health

Compartiendo Esperanza: No Hay Salud Sin Salud Emocional

Suicide Prevention Resource Center – Compilation of Mental Health resources

(Centro de recursos para la prevención del suicidio - Recopilación de recursos de salud mental)

Teleheath for suicidal student

(Telesalud para estudiante suicida)

Stress in Childhood / **Estres en la ninez**

How to Keep Kids Stress Free with Meditation (Video 3 min)

(Cómo mantener a los niños libres de estrés con meditación (Video 3 min))

My Hero is You (children's story to help children cope with COVID 19 /

Mi Hero Eres tu (cuenta para niños)

Tips for Healthy Parenting at Home

(Consejos para una crianza saludable en el hogar)

Free Online Events and Activities for Kids at Home

(Eventos y actividades en línea gratuitos para niños en el hogar)

Información de Contacto para las Consejeras

LAS CONSEJERAS REVISARÁN SUS CORREOS ELECTRÓNICOS DIARIAMENTE, POR FAVOR ESPERE 24-48 HORAS PARA RECIBIR RESPUESTAS POR CORREO ELECTRÓNICO.



Mabel L. Pendleton School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Charles G. Emery School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Carl E. Gilbert School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



Arthur F. Corey School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



BUENA PARK JUNIOR HIGH

Jodie Reddingius
jreddingius@bpsd.us

Yvette Cuara
Ycuara@bpsd.us

Esther Park
epark@bpsd.us