

Un resumen sobre Mentes Saludables

La vida está llena de altibajos. Es normal que nuestro estado emocional cambie a diario y durante distintos períodos a lo largo de la vida. Muchas situaciones difíciles, como la muerte de un ser querido o la pandemia del COVID-19, son inevitables. Cuando nuestra mente está sana y fuerte, resistimos mejor los retos de la vida, somos capaces de usar métodos saludables para lidiar con las adversidades, tenemos mejores relaciones, nuestra salud y nuestro bienestar están mejor y prevenimos las enfermedades crónicas. ¡Por eso es tan importante ser proactivos con respecto a nuestra salud mental!



¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar en el que el individuo desarrolla su potencial, puede lidiar con el estrés normal de la vida diaria, puede trabajar de manera productiva y fructífera y se siente capaz de colaborar con su comunidad.

¿Qué es una enfermedad mental?

La enfermedad mental se define como el padecimiento de un trastorno mental, conductual o emocional. En los EE.UU., más del [20% de los adultos](#) (en inglés) padece un trastorno de salud mental y uno de cada seis niños ([17.4%](#) [en inglés]) de entre dos y ocho años ha sido diagnosticado con alguno de ellos. La enfermedad mental es tratable. La gravedad y el impacto de una enfermedad en el funcionamiento cotidiano varían según la persona.

La conexión entre el cuerpo y la mente

Existe un fuerte vínculo entre nuestro bienestar físico y mental, a menudo, conocido como la conexión entre la mente y el cuerpo. Cuando cuidamos nuestro cuerpo, podemos evitar las enfermedades crónicas, aumentamos

la energía, dormimos mejor, producimos químicos que nos hacen sentir bien y proporcionamos a nuestra mente los nutrientes que necesita para estar sana. Cuando cuidamos nuestra salud mental, reducimos los dolores y los problemas digestivos, lo que nos ayuda a sentirnos bien físicamente.

El enfoque infantil integral (Whole Child)

El desarrollo infantil integral comprende todas las áreas de desarrollo y aprendizaje infantil, desde las habilidades sociales, emocionales y cognitivas hasta la alfabetización, las matemáticas y las ciencias. La contención infantil integral es una responsabilidad compartida entre las familias, las escuelas y la comunidad. Juntos, podemos garantizar que todos los niños estén sanos, seguros, contenidos y sean desafiados.

Una pieza clave en la consideración de todos los aspectos del bienestar de su hijo/a es ayudarle a desarrollar las habilidades sociales y emocionales. El aprendizaje social y emocional (por sus siglas en inglés, SEL) es el proceso a través del cual los jóvenes (¡y los adultos!) obtienen los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para desarrollar identidades sanas, manejar las emociones, alcanzar las metas individuales y colectivas, sentir y mostrar empatía por otros, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y consideradas. Además de poder implementarse en las escuelas, el SEL también puede enseñarse en casa.



everychild.onevoice.®

La importancia de la participación familiar

Las relaciones tienen un fuerte impacto en nuestra salud física y mental desde una edad temprana. Cuando un niño recibe un fuerte apoyo social, emocional y físico a través de la participación familiar en su vida diaria, tiene más probabilidades de alcanzar su pleno potencial académico y social, y de tener mejor salud en la adultez.

Conozca más

Mire esta infografía de NAMI: [No estás solo](#) (en inglés). Y acceda a los recursos de Mentes Saludables de National PTA en [PTA.org/HealthyMinds](https://www.pta.org/HealthyMinds).