

## Mentes Saludables: Qué Pueden Hacer Las Familias

Nuestra salud mental se ve constantemente afectada por lo que sucede a nuestro alrededor, tanto para bien como para mal. Cuanto más proactivos somos en ocuparnos de nuestra salud mental, más resilientes somos a la hora de transitar las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida. Ayude a su familia a tener una mente sana y a desarrollar la resiliencia:

### Siendo conscientes

Estar al tanto de los sucesos que acontecen en la vida de su hijo/a y de cualquier cambio importante que atravesase en lo social, lo académico o lo físico puede ayudarle a usted a comprometerse más con el cuidado de la salud mental de su hijo/a y a abordar los retos en salud mental a medida que aparecen.

### Hablar con los niños

A fin de convertir a la salud mental en una prioridad y en una parte normal de la vida diaria de su familia, asegúrese de conversar periódicamente sobre este tema. Puede hablar sobre los sentimientos o las preocupaciones de su hijo/a, las cosas que suceden en la escuela o con los amigos o de qué manera le impactan los acontecimientos actuales. También puede intentar compartir sus propios sentimientos, retos y lo que sucede en su vida. Estas charlas le ayudan a saber cómo está su hijo/a emocionalmente, a desarrollar su capacidad de lidiar con las situaciones estresantes y a proporcionarle la ayuda adicional que pueda necesitar. Hablar sobre salud mental con sus hijos les demuestra que sus sentimientos son importantes, que no están solos y que son amados y reciben contención. También le ayuda a usted a desarrollar la confianza, a permitir que su hijo/a le conozca mejor y le demuestra que a usted también a veces las cosas se le ponen difíciles.

Cuando tengan estas charlas sobre salud mental, asegúrese de que su hijo/a esté concentrado/a, sin distracciones y de que sean programadas y periódicas.

### Dar prioridad a la vida saludable

Llevar una vida saludable contribuye a tener una buena salud mental y mejora el bienestar general. Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. ¡Nunca es tarde para comprometerse a tener una mente y un cuerpo sanos! Mantenga la buena salud mental y el bienestar de su familia:

- **Comiendo juntos.** Trate de llevar una dieta saludable compuesta por muchas frutas, verduras, granos y proteínas magras. Limite los alimentos con muchas grasas trans y azúcar añadida.
- **Ejercitándose regularmente.** Un reto familiar divertido puede ser ver quién logra los 150 minutos de actividad física recomendados por semana.
- **Limitando el tiempo que pasan frente a la pantalla.** Decidan en familia cuánto tiempo por día pueden usar los dispositivos fuera del trabajo o la escuela; corre para todos, incluidos los padres,
- **Durmiendo la cantidad de horas recomendadas por noche.** Los niños de entre seis y 12 años necesitan entre nueve y 12 horas de sueño, los adolescentes necesitan entre ocho y 10 y los adultos entre siete y nueve por noche. Acuerden en familia un horario coherente para ir a dormir. Quiten todos los dispositivos de las habitaciones.
- **Controlando su estrés.** Comience por identificar qué factores de su vida le causan estrés y trate de encontrar maneras saludables de controlarlo.
- **Descubran qué técnicas de relajación funcionan para su familia y practíquenlas juntos.** Hay muchos videos y aplicaciones gratuitas para aprender en familia técnicas conocidas, como

la respiración profunda, la meditación o el yoga. Escuchar música, dibujar, escribir un diario o salir a caminar pueden ser muy útiles.

## Dando el ejemplo de una buena conducta de salud mental

Los niños aprenden mirando a sus padres. Si su hijo/a ve que usted cuida su salud mental y física, mantiene relaciones saludables y practica estrategias saludables para lidiar con el estrés a diario, es probable que siga sus pasos.

## Hable por sus hijos

Usted puede asegurarse de que su hijo/a está en un entorno seguro y de contención en su casa, pero también es importante que los ambientes fuera del hogar cuiden su buena salud mental. Usted puede hablar por su hijo/a contactando a su PTA, a los directivos de la escuela y a las organizaciones escolares o comunitarias para asegurarse de que...

- **La escuela sea un lugar acogedor, seguro y conectado.** Puede hablar con la maestra o el director para preguntar qué hace la escuela para fomentar el aprendizaje social y emocional (SEL) de los niños o, si es necesario, abogar por recursos de salud mental en la escuela.
- **El equipo de atención de salud de su hijo/a evalúa periódicamente la salud mental y el bienestar,** escucha a su hijo/a y se comunica abierta y eficazmente. Esto puede incluir a los médicos o profesionales de la salud dentro y fuera de la escuela.
- **Los clubes, los equipos deportivos y las actividades fuera de la escuela sean inclusivas con todos.** Reunirse con otros padres comprometidos y hablar para crear un entorno receptivo.