













DIEZ CONSEJOS

para apoyar el bienestar mental

bstrongtogether.org

¡A medida que los estudiantes regresan a la escuela, apoye la salud mental y el bienestar de su hijo(a) con estos útiles consejos!

-  **Preguntar**
Asegúrese de preguntarle con frecuencia acerca de su día y cómo está. Escuche y valide sus sentimientos y preocupaciones. Sea paciente y ayúdele a apoyarlo(a) mientras se adapta a un nuevo año escolar.
-  **Priorizar la conexión.**
Encuentre formas todos los días de conectarse con su hijo(a) para construir una relación saludable y de apoyo.
-  **Animar hablar sobre sus sentimientos.**
Tenga conversaciones, haciéndole saber que está a salvo y amado(a). Si tiene hijos más pequeños, ayúdelos a identificar y nombrar sus sentimientos.
-  **¡Escuchar!**
Manténgase tranquilo(a) y con calma. Una relación saludable y conectada ayudará a calmarlo(a) y asegurarle que puede superar sus preocupaciones y temores.
-  **Felicitar todos sus esfuerzos.**
Adopte una mentalidad de crecimiento que valora el esfuerzo, perseverancia, progreso y el proceso de aprendizaje. Hágale saber que no tiene que ser perfecto(a) y que usted valora la amabilidad, la curiosidad y la valentía.
-  **Ser optimista.**
¿Sabía que el optimismo es una habilidad que se puede aprender? ¡Mantenga una actitud positiva y modele la resiliencia y la motivación, fomente una actitud optimista y aumente la positividad en su familia!
-  **Mantener una rutina diaria.**
Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. Concéntrese en el sueño, una dieta saludable y tiempo para la actividad física. Asegúrese de hacer tiempo para jugar, inactividad y tener tiempo en familia.
-  **Resolver problemas juntos.**
Recuérdale que no está solo(a). Ayúdele a hablar sobre los problemas, pensar en posibles soluciones e identificar un plan de acción. No olvide modelar estrategias de afrontamiento saludables.
-  **Enseñar maneras de calmar el estrés y la ansiedad.**
Ya sea respirando profundamente, dando un paseo, sumergiéndose en la bañera, escuchando música o hablando con amistades, aprender a manejar el estrés es una habilidad fundamental para la vida.
-  **Recordar a su hijo(a) que no está solo(a).**
Hágale saber que siempre está ahí para el/ella y que está bien pedir ayuda. Ayúdele a identificar a otras personas en su vida a las que puedan acudir en busca de apoyo.

Si necesita apoyo de salud mental, visite healthybarrington.org para obtener información y recursos locales.

