

Guía para la salud mental



Valley
Children's
HEALTHCARE

Índice

Esta guía práctica de salud mental tiene como objetivo ayudar a los padres y a las familias a entender la importancia de una buena salud mental. Cada técnica le brinda la percepción de varias facetas de la salud mental y del bienestar, tales como practicar la concentración activa y aprender las palabras apropiadas para usar cuando se habla de salud mental.

La salud desde todos los ángulos.....Páginas 1-2

Este artículo enfatiza la importancia de valorar la salud mental, así como valoramos nuestra salud física. Explica cómo la concentración activa ayuda a mantener una buena salud mental y le ofrece ideas de actividades para practicar con sus hijos.

Algunas señales que indican que su hijo posiblemente tenga algunos problemas de salud mental..... Páginas 3 y 5

En este artículo, la doctora Wirstiuk explica los posibles indicios de ansiedad y depresión que los niños presenten y explica cómo hablar acerca de ellos con los niños

Las palabras son muy importantes.....Páginas 6-7

Esta sección es una guía de cómo utilizar palabras adecuadas cuando se habla acerca de las personas que padecen enfermedades mentales.

Minutos para la salud mental.....Página 8

Los minutos para la salud mental son actividades cortas que se pueden practicar durante el día para promover hábitos positivos para la salud mental. Aunque que cada actividad toma solo un minuto, su impacto dura muchísimo más.

La salud desde **todos** los ángulos



Mantener una buena salud mental es tan importante como mantener una buena salud física. Es fundamental considerar «todos los ángulos» de nuestra salud como el estrés y la ansiedad. De hecho, nuestro bienestar social, emocional y psicológico, influye en nuestra salud física

Uno de los métodos para mantener una buena salud mental, es practicar la concentración activa. La concentración activa se trata de en un momento dado, sentir que está presente totalmente. Debe hacer una pausa, sentir su respiración, tomar en cuenta el mundo a su alrededor y reconocer los diferentes pensamientos, sentimientos y sensaciones que se le vienen a la mente en ese momento.

Es importante saber que la concentración activa se adquiere con el tiempo a través de la práctica. Al aprender las técnicas de la concentración activa a una corta edad, los niños pueden ir practicando a medida que crecen e ir fortaleciendo una base para manejar el estrés y recomfortarse por sí solos para su salud mental y entereza a largo plazo

Actividades de concentración activa

Trate de hacer las siguientes dos actividades con sus hijos, para practicar y crear hábitos de concentración activa.

1. ¿Qué hay en la bolsa?

Esta actividad para reducir la ansiedad, es muy conveniente para los niños pequeños ya que ayuda a que enfoquen sus energías y atención en cosas que pueden tocar, en lugar de pedirles que describan cosas intangibles como pensamientos o sentimientos.

- Coloque varios objetos que se encuentren en la casa en una bolsa donde no se puedan ver.
- Utilizando solo su sentido del tacto, haga que el niño los alcance en la bolsa y los describa por medio del tacto.

2. Note cinco cosas

Esta actividad frecuentemente llamada «enraizamiento», es una excelente forma de reducir la ansiedad en los niños, en los adolescentes y en los adultos. Tomar unos momentos para observar el mundo a nuestro alrededor, puede ayudarnos a volver al presente.

- Siéntese con su hijo donde se encuentren en el momento.
- Juntos, respiren profundo unas cuantas veces y luego, lentamente, miren a su alrededor y fíjense en cinco cosas que se encuentren por allí.
- Tomen turnos para contar lo que vieron.
- También, pueden practicar fijarse en cinco cosas que oyeron o que sintieron



Señales de advertencia de que su hijo tal vez esté luchando con algún aspecto de la salud mental

Hablar con sus hijos acerca de la ansiedad o de la depresión es importante para ayudarles a comprender mejor sus sentimientos y evitar que las emociones se salgan de límite. Es mejor conversar al respecto, en lugares donde la persona se sienta segura y a gusto.

Tenga en cuenta estos consejos para prepararse para hablar con sus hijos acerca de la salud mental:

- Haga de este encuentro, una conversación y no un sermón. Esto hará que su hijo se sienta más tranquilo para confiar sus pensamientos y sentimientos a usted.
- Tenga muy en cuenta el tono que usa cuando hable acerca de la salud mental. El ser realista y hablar naturalmente cuando estén conversando de salud mental, puede ayudar a reducir el estigma o el miedo a comunicar sus sentimientos.
- Aun si usted entiende de una manera diferente la lucha interna que su hijo sufre, asegúrese de apoyarlo y de dejarle saber que es normal lo está sintiendo.
- Cuando los niños se sienten que no lo están tomando en serio o que sus problemas «no son importantes», por lo general tienden a no confiar en los demás.
- Trate de contenerse por «tratar de resolverle el problema» a su hijo. El darle consejos muy pronto, frecuentemente acaba con la conversación, sobre todo cuando los niños solo desean ser escuchados.

Tenga en cuenta que conversar acerca de la salud mental no es cuestión de una sola vez. Asegúrese de hablar con a su hijo regularmente, aun cuando todo parezca que va bien. Trate de hacer preguntas abiertas para iniciar una conversación y que esta fluya naturalmente. Dele a su hijo la oportunidad de hacer preguntas y mire con atención la reacción que tenga cuando usted le diga o le pregunte algo.



Por ejemplo, en lugar de preguntar: ¿Tuviste un buen día en la escuela hoy? cuya respuesta serían dos opciones: sí o no. Es mejor tratar algo como: Y cuéntame, ¿qué sucedió hoy en la escuela? Al preguntarles cómo fue su experiencia durante el día, no limita la conversación y les permite a los niños contar más acerca de lo que fue su día.

Asegúrese de expresar de manera positiva sus emociones y de hablar de los desafíos que usted mismo enfrenta, ya que los niños aprenden de quienes los rodean. Si usted se siente cómodo y comparte abiertamente acerca de cómo usted se siente, ellos se sentirán más cómodos abriéndose al diálogo.

Si sospecha que su hijo padece ansiedad o depresión, ¡es importante que pida ayuda lo antes posible! Hable con el pediatra o con el médico de cabecera de su hijo para que lo remitan a un profesional de la salud mental en su comunidad. Las escuelas también ofrecen asesoramiento y remisiones a profesionales, así que investigue qué servicios hay a su disposición.

Las presiones que los niños y los jóvenes enfrentan hoy día son incontables. Los factores que contribuyen a su estrés son la ansiedad de volver a la escuela, los problemas académicos, las presiones sociales, las redes sociales y la incertidumbre en general. Los padres deben estar atentos a cualquier cambio grande en el estado de humor o en el comportamiento de sus hijos.

Entre las señales de ansiedad o de depresión en los niños se encuentran los siguientes:

- tristeza, ira o temor persistentes
- cambios en los hábitos alimenticios o del sueño
- se aísla o evita interactuar con otras personas
- arrebatos emocionales o irritabilidad extrema
- cambio drástico en el estado de ánimo o en el comportamiento
- ya no disfruta de las actividades que antes le gustaban
- evita ir o falta a la escuela
- habla de hacerse daño o de quitarse la vida

Si usted, o alguien a quien conoce, está pensando en quitarse la vida, está preocupado por un amigo o un ser querido, o si necesita apoyo emocional, los siguientes recursos están a su disposición las 24 horas del día durante todos los días de la semana.



Línea de urgencia por medio de un mensaje de texto: Envíe el mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

En una urgencia potencialmente mortal, marque el 9-1-1.

Las palabras son muy importantes

Mayo es el Mes de la concientización sobre la salud mental. Mantener conversaciones con regularidad sobre la salud mental reduce el estigma y promueve un entorno de comprensión. Las palabras que usamos son importantes y hay que tener en cuenta cómo abordamos las conversaciones sobre salud mental.

Use un lenguaje honesto pero apropiado para la edad y el desarrollo de su hijo. Hablar de salud mental de forma realista y neutral puede ayudar a reducir el estigma o el miedo a expresarse. Usar un lenguaje que promueva la comprensión de la salud mental puede ayudar a un niño o a un adolescente a sentirse más cómodo, más dispuesto a hablar y más dispuesto a buscar apoyo lo más pronto posible.

Una estrategia útil cuando se habla de salud mental es usar palabras que ponen en primer lugar a la persona. Una persona no es la enfermedad mental que padece de la misma manera que una persona no es la enfermedad que padece. Por ejemplo, no diría que alguien «es cáncer», por lo que no querríamos decir que alguien «es bipolar». Considere la posibilidad de usar frases como «mi hija padece el trastorno bipolar» o es «una persona con trastorno de salud mental». El uso de frases que fortalezcan y brinden esperanza pueden ayudar a los niños y a los adolescentes a sentirse apoyados.

Ejemplo:

enfermedad mental
es bipolar
«sufre de» o «está aquejado de»
enfermo mental
víctima de un trauma

Palabras :

trastorno de salud mental
tiene el trastorno bipolar
tiene
tiene un trastorno de salud mental
sobreviviente de un trauma

Las palabras son especialmente importantes cuando se habla de suicidio. Por ejemplo, decir «cometió suicidio» implica que el suicidio es un crimen. Si usa palabras claras y neutrales, puede ayudar a las personas a sentirse apoyadas y más fuertes para pedir ayuda.

Ejemplo:

cometió suicidio
intento de suicidio frustrado o fallido
suicidio consumado o suicidio exitoso
decidió matarse
amenazó

Palabras preferidas:

murió por suicidio
intentó suicidarse o intento de suicidio
murió a causa de una lesión auto infligida
se quitó la vida
reveló sus intenciones

No es necesario que usted sepa todas las respuestas ni que sea un experto para hablar con su hijo acerca de la salud mental. Empiece a tener conversaciones acerca de la salud mental y tenga en cuenta que existen recursos para ayudarle a su hijo si es necesario.



Minutos para la Salud Mental

Los Minutos para la salud mental son actividades cortas que se pueden realizar durante el día para promover hábitos positivos para una buena salud mental. Aunque cada actividad solo toma un minuto, sus efectos van mucho más allá.

Tome un minuto para hacer contacto con un amigo o un ser querido. Ya sea por medio de un mensaje de texto breve o de una llamada telefónica, comunicarse con otras personas es una manera valiosa de estimular nuestras mentes de una forma saludable



Tome un minuto para cerrar los ojos y descansar. Disfrute de un momento de tranquilidad o reflexione en algo que le cause alegría.

Tome un minuto para hacer ejercicio y mover el esqueleto. Los momentos de actividad física, como una caminata corta, promueven el bienestar mental.



Tome un minuto para reflexionar en tres razones por las que está agradecido. La gratitud ayuda a reforzar las emociones positivas y fomenta una forma de pensar saludable.

Tome un minuto para respirar profundo. Inhale y cuente hasta el tres, luego exhale. Esta actividad sencilla es eficaz en la reducción del estrés y en estimular la relajación.

