



Una Visión Mensual de Herramientas Prácticas para Ayudar a su Familia

Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Lecciones de Salud Mental Familiar

Una forma de apoyar a sus hijos es enseñarles cómo tener una buena salud mental. [El sitio web Hope4Utah tiene lecciones de salud mental familiar](#) para ayudarlo a enseñar a sus hijos. A continuación, se detallan los temas incluidos en las lecciones:

- Despues de una Crisis de Suicidio.
- Intimidación e Intimidación Cibernética.
- Comunicarse en Familia cuando Alguien está Luchando.
- Afrontamiento y Habilidades para Resolver Problemas.
- Cómo Hablar con Alguien que está Luchando.
- Recursos Locales y Nacionales para la Prevención del Suicidio.
- Hacer la Diferencia: Ayudar al Amigo Solitario.
- Factores Protectores y Resiliencia.
- Reducción al Acceso a Medios Letales.
- Cuidados Personales.
- Redes Sociales e Internet.
- Abuso de Sustancias.
- Hablar sobre la Prevención del Suicidio en Familia.
- Comprender las Señales de Advertencia y los Factores de Riesgo.

Apoyando a Sus Hijos Durante COVID-19

Tradicionalmente, el comienzo de un nuevo año escolar está a la vuelta de la esquina, pero con COVID-19, este año escolar será cualquier cosa menos tradicional. No importa cómo su distrito escolar haya decidido continuar con el año escolar, existen algunas formas en que usted como parente puede apoyar a sus hijos.

• Comprender su frustración.

Es muy probable que sus hijos no hayan podido ver amigos en absoluto, o al menos no tan a menudo como solían hacerlo. También han tenido que perderse muchas actividades normales de verano, y ahora las escuelas tendrán muchos cambios y mucha incertidumbre. ¡Estos cambios pueden ser difíciles y frustrantes para niños de todas las edades! Aquí le damos algunas ideas sobre cómo ser comprensivo:

» Simpatice con sus hijos.

» Valide sus sentimientos de frustración y decepción.

» Haga una lluvia de ideas sobre formas de hacer que la situación funcione, como permitiendo más tiempo en los medios sociales para comunicarse con amigos.

• **Apoyar el aprendizaje remoto.** Es probable que sus hijos tengan que aprender algo en línea este año escolar. Saber cómo ayudar a sus hijos puede ser un desafío. Aunque el aprendizaje en línea puede hacer que se sienta abrumado, manténgase positivo. Lo más probable es que si se queja o arrastra los pies cuando se trate de aprendizaje en línea, también lo harán sus hijos. Tener algún tipo de rutina ayudará a aliviar la ansiedad y el estrés. Aquí le damos algunos consejos generales que pueden ayudar:

» Cree un horario realista.

» Reserve tiempo para socializar y hacer ejercicio.

» Pruebe con un "período de trabajo", luego un "período de relajación" y repita esto durante el día.

• Fomentar hábitos saludables.

Aunque la escuela y las actividades serán diferentes, trate de mantener a sus hijos en un horario de sueño constante. Ofrezca comidas y refrigerios saludables durante todo el día y asegúrese de que tengan tiempo para hacer ejercicio. Ayúdelos a practicar la atención plena, que es cuando se dejan sentir bien con las emociones que sienten y luego se permiten seguir adelante.

