



Una Visión Mensual de Herramientas Prácticas para Ayudar a su Familia

# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## LGBTQ y Salud Mental

Según una encuesta realizada por el Proyecto Trevor, durante el año pasado, más del 80 por ciento de los jóvenes LGBTQ informaron que Covid-19 hizo que su situación de vida fuera más estresante; el 48 por ciento informó que quería ayuda para la salud mental pero no la pudo obtener; y el 42 por ciento consideró seriamente intentar suicidarse.

Incluso con algunos efectos de Covid-19 disminuyendo, estas personas necesitan apoyo. Ya sea que sus propios hijos se identifiquen como LGBTQ o conozca a niños que lo hacen, hay cosas que puede hacer para ser su aliado.

- Dígales que tienen su amor incondicional.
- Hágales saber que pueden hablar con usted, que usted está ahí para ayudarlos.
- Escuche sin juzgar y con respeto.
- Sea un modelo a seguir para incluir y apoyar a otros a través de la bondad.
- Manténgase informado y use la terminología correcta relacionada con LGBTQ. Pregúnteles cómo les gustaría que los llamen (por ejemplo, cuando usan pronombres).

## Cómo Asegurarse de no Tomar un Receso de Verano Hablando de la Salud Mental de sus Hijos

El final de la escuela ha venido o está a la vista, y las vacaciones de verano están a la vuelta de la esquina. En general, la mayoría de los niños esperan con ansias las vacaciones de verano. Sin embargo, algunos niños, especialmente aquellos que viven con una enfermedad mental como ansiedad o depresión, pueden temer el verano. Cualquiera que sea la categoría en la que caigan sus hijos, hay pasos que puede tomar para ayudar a la salud mental de sus hijos durante las vacaciones de verano.

### Consejos de Salud Mental para el Verano

- **Cree una estructura y una rutina.** Siéntese con sus hijos y escriba una rutina general. Puede ser una rutina para la hora de dormir o la mañana, un tiempo de pantalla establecido, un horario de comidas y refrigerios, etc. Decida lo que decida, trate de mantener esa rutina, incluso si está de vacaciones.
- **Establezca la hora de acostarse y despertarse.** Ayude a sus hijos a dormir lo que necesitan estableciendo ciertas horas en las que necesitan estar en la cama por la noche y despiertos por la mañana.

- **Planifique la socialización.** Por mucho que se sienta cómodo al hacer que las restricciones de Covid-19 se levanten lentamente, organice algunos momentos durante el verano para que sus hijos sean sociales, ya sean citas de juego, campamentos de verano o algo más. Para los adolescentes mayores, la socialización se puede encontrar en un trabajo de medio tiempo, lo que también les dará estructura.

- **Fomente el movimiento.** Hacer caminatas, yoga, nadar, andar en bicicleta en familia y todo lo demás es excelente para la salud mental. Cualquier actividad al aire libre es especialmente útil.

- **Cambie el escenario.** Ir a un nuevo parque estatal o una escapada de fin de semana puede ayudar a refrescarse y restablecerse si sus hijos se sienten atrapados en la rutina.

- **Encuentre formas de servir.** Ayudar a otros puede ayudar a la salud mental de sus hijos haciéndolos sentir necesarios, importantes y felices.

- **Intente algo nuevo.** Pregúnteles a sus hijos algo nuevo que les gustaría probar. ¡Pueden descubrir un nuevo talento o pasatiempo!