



Una Visión Mensual de Herramientas Prácticas para Ayudar a su Familia

# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## Mes de la Salud Mental

¿Sabías que, en los Estados Unidos, 1 de cada 5 adultos padece una enfermedad mental? O que 1 de cada 6 niños (de 6 a 17 años) ¿padece un trastorno mental? A pesar de la prevalencia de enfermedades y trastornos de salud mental, quienes luchan con ellos a menudo se sienten solos.

Dado que mayo es el mes de la Salud Mental, aquí hay algunas formas en las que puede ayudar a crear conciencia para que aquellos que luchan no se sientan solos:

- **Pregúntele** a la gente cómo le va.
- **Comparta su preocupación** (si corresponde) sobre la enfermedad mental.
- **Comparta recursos de salud mental** en las redes sociales.
- **Fomente un lenguaje positivo** que no alimente el estigma de las enfermedades mentales.
- **Edúquese a sí mismo** sobre enfermedades mentales.

Recursos adicionales para ayudarlo a crear conciencia:

- [Infografías y hojas informativas de salud mental](#) de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales
- [Mayo es la Caja de herramientas de la Salud Mental](#) de la Salud Mental de América

## Cómo Ayudar a sus Hijos a Manejar el Estrés al Final del Año Escolar

A medida que se acerca el final del año escolar, también lo hace el estrés del final de la escuela. Sus hijos pueden estar estresados por los exámenes o las calificaciones, por decir adiós a los amigos, prepararse para la universidad y todo lo demás. Aquí hay algunas formas en que usted, como padre, puede ayudar a sus hijos a manejar ese estrés.

### Formas de Ayudar a sus Hijos a Manejar el Estrés del Fin de Año Escolar

- **Levánteles el ánimo.** Apoye y anime a sus hijos en su trabajo escolar. Muestre un interés genuino en lo que están aprendiendo. Bríndeles los suministros que puedan necesitar para las pruebas o los proyectos de fin de año. Ofrezca siempre una palabra de aliento.
- **Cree un horario.** Tener un horario o una rutina establecidos podría aliviar un poco el estrés de sus hijos y ayudarlos a administrar mejor su tiempo. Elaboren un horario juntos que incluya un equilibrio de tiempo de estudio, tiempo libre

(como participar en actividades que disfrutan, socializar con amigos, etc.) y tiempo en familia.

» La clave aquí es no llenar el calendario.

• **Haga preguntas que se alineen con la definición de éxito de su familia.** Si solo les pregunta a sus hijos qué calificación obtuvieron en un examen o en una clase, creerán que las calificaciones son lo más importante. Si eso no es la definición de éxito de su familia, intente hacer preguntas como, "¿Qué aprendiste hoy?", "¿Qué hiciste con tus amigos?" o "¿Cómo te sientes con respecto a tu día? ¿Por qué?"

• **Muestre apoyo y amor incondicional.** A través de sus acciones y palabras, haga saber a sus hijos que son amados sin importar nada.

Aunque el estrés en la escuela es normal, especialmente cuando termina el año escolar, actúe si sospecha que sus hijos pueden estar demasiado estresados o si su estrés está causando depresión u otras enfermedades de salud mental.