



Mayo: Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental

Información para padres

Este mes es un momento para mirar y reflexionar sobre su bienestar mental, y aquí hay algunos consejos para cuidarse:

- Primero, colóquese su propia máscara de oxígeno... Este mensaje sirve como una metáfora de la crianza de los hijos: Cúidese primero para que pueda cuidar a su hijo.
- **Identifique, procese y maneje su propio estrés** - Cree y practique hábitos de cuidado personal. Como por ejemplo hacer ejercicio, estiramientos de yoga, respiración profunda o incluso simplemente tomarse unos minutos para usted misma.
- **Integre la naturaleza en su vida** - Investigación científica demuestra que pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza reducen los niveles de estrés. Si no puede llevar a los niños afuera, lleve algunas plantas o algo de la naturaleza a su casa.
- **Escuche música** - La música puede aliviar la ansiedad, disminuir el ritmo cardíaco y aumentar los niveles de dopamina en el cerebro.
- **Desenchufe para recargarse** - Los teléfonos, los aparatos electrónicos y el tiempo frente de la pantalla pueden provocar niveles elevados de estrés, dificultad para dormir y síntomas de depresión.
- **Practique la gratitud** - Al final de cada día, reconozca algo por lo que está agradecido, ya sea con usted mismo o en grupo, como una actividad familiar.
- **Desarrolle un plan de cuidado personal** - Preste atención a las manifestaciones físicas, emocionales y mentales del estrés. Elija cómo reaccionará ante situaciones estresantes. Identifique formas en las que puede evitar que el estrés se apodere.

Recursos Adicionales:

[Meditación guiada 5 minutos: autocompasión](#)

Aprende más: [Alianza Nacional de Salud Mental](#)

[Podcasts Sobre Salud Mental](#)