MAYO: MES DE LA CONCIENCIA DE SALUD MENTAL
– Que Necesitan Saber los Padres –

Información Fundamental

Mayo es el mes de la concientización de salud mental cual empezó en 1949 para aumentar el conocimiento de la salud mental y el impacto que los trastornos pueden tener sobre el bien estar de un individuo, niños, familias, y comunidades.

¿Como puede un padre aumentar el conocimiento de la salud mental?

- Entienda los temas principales de la salud mental: Nuestra salud mental está determinada por nuestra biología, experiencias de vida (por ejemplo, trauma), e historia familiar. Nuestra salud mental ayuda determinar como vamos a pensar, sentirnos, y reaccionar. Una señal que necesitamos apoyo con nuestra salud mental puede ser:
    - Cambio en hábitos de sueno – dormir más o menos de lo necesitado, Sentir que nada importa, tener cambios de humor drásticos y frecuentes, Dificultad completando actividades cotidianas. Aprenda más acá
- Presione los enlaces acá para aprender más sobre diferentes trastornos de salud mental: Depresión, Ansiedad, TDAH, Trastorno de estrés postraumático
- Aprenda a hablar con sus hijos sobre la salud mental
    - Converse sobre la salud mental con sus hijos de una manera frecuenté, deje que ellos hagan preguntas, Escuche y valide las experiencias de sus hijos. Aprenda más acá
- ¡Sea un ejemplo para su familia! Cuide su salud mental.
    - Póngase metas realistas, Cuide su cuerpo (coma sano, mueva su cuerpo, duerma lo suficiente), Evite el alcohol y otras drogas. Aprenda más acá
- Participe en actividades, este mes de mayo, patrocinado por el gobierno de DC. Vea una lista de los eventos acá

Áreas de enfoque para mejorar la salud mental:

Recursos Adicionales

- Videos hecho por Columbia University sobre la salud mental
- Apoyo para niños
- Apoyo para adolescentes

Mary's Center