

ZERO REASONS WHY

ZERO REASONS WHY
HERRAMIENTAS PARA
LA VUELTA AL COLE
Padres
y Cuidadores

La vuelta al cole puede ser estresante, pero también puede ofrecer grandes oportunidades para el restablecimiento y el crecimiento. Este kit de herramientas está diseñado para ser un recurso para los cuidadores, padres y tutores para apoyar el bienestar mental durante la temporada de regreso a la escuela y más allá. Empieza por aquí.

La vuelta al cole puede ser una época estresante tanto para los adolescentes como para sus padres y cuidadores. Ser consciente de cómo apoyar a tu hijo y a ti mismo durante este tiempo puede ayudar mucho a que la transición de vuelta a la escuela sea más suave para todos.

Consejos de salud mental para la vuelta al cole

- ✓ Haga que las revisiones de salud mental formen parte de su rutina habitual con sus hijos adolescentes.
- ✓ Ofrezca a sus hijos adolescentes el espacio y las herramientas necesarias para pedir ayuda cuando la necesiten.
- ✓ Si realmente tienen problemas, acude a sus profesores, al orientador escolar o al asistente social para que les ayuden a obtener el apoyo adicional que necesitan. Los recursos escolares de salud mental están diseñados para poner en contacto a los adolescentes con la ayuda que necesitan dentro y fuera de la escuela.
- ✓ Programe tiempo para estar juntos: puede ser algo tan sencillo como cenar en familia, dar un paseo o ver una película.
- ✓ Abogue por la salud mental y el acceso a los recursos para los estudiantes con su PTO o los líderes de la escuela. Tu voz es importante.
- ✓ Predica con el ejemplo cuidando de tu propia salud mental. Tu bienestar mental también es importante, y cuando rindes al máximo puedes apoyarte mejor a ti mismo y a tu familia. Pide ayuda si la necesitas.

No pasa nada si no tienes todas las respuestas para tus hijos adolescentes. A veces basta con escucharles o ayudarles a encontrar la ayuda que necesitan. Asegúrate de que tus hijos sepan que tienen a su disposición ayuda 24 horas al día, 7 días a la semana. Estos números también pueden utilizarse para ayudarle a usted a ayudar a su hijo o para que su hijo ayude a un amigo.

Padres y cuidadores, ustedes también merecen apoyo. Recuerde que puede llamar a estos números por su propia salud mental o para pedir consejo sobre su hijo adolescente. Parents and caregivers, you deserve support, too. Remember that you can reach out to these numbers for your own mental health or to get advice about your teen.

La Línea de la Vida:

llame o envíe un mensaje al 988

Línea de texto crisis
envía el mensaje
SCHOOL al 741741

HABLEMOS

Iniciar una conversación sobre salud mental con un adolescente puede resultar difícil. Aquí tienes algunas pistas que te ayudarán a empezar:

- "¿Cómo te sientes sobre volver a la escuela?"
- "Está bien y es normal si necesitas ayuda. Siempre estoy aquí si quieres hablar".
- "¿Hay algo que pueda hacer para facilitarte la transición de vuelta al colegio?"
- "Me he dado cuenta de que este año no estás tan entusiasmado con la vuelta al cole. No pasa nada si estás nervioso. Estoy aquí si quieres hablar".
- "¿Quieres que te ayude a hablar con tus profesores o a averiguar qué apoyos tienes a tu disposición en el colegio? Me encantaría hacerlo contigo".



Consejo: Para más contenidos y vídeos, visite zeroreasonswhy.org/resources

Fuentes: American Foundation for Suicide Prevention, Mental Health America, Mental Health Coalition, Crisis Text Line

APRENDE LAS SEÑALES

Al comenzar un nuevo curso académico, es importante que los padres y cuidadores conozcan las señales que indican que su hijo adolescente puede tener dificultades. Infórmese sobre los problemas de salud mental de los alumnos:

- 🔍 Cambios en el apetito
- 🔍 Cambios en los niveles de sueño o energía
- 🔍 Dolores de cabeza, náuseas u otros dolores.
- 🔍 Sensación de ansiedad, depresión o desesperanza
- 🔍 Irritabilidad o cambios de humor
- 🔍 Dificultad para concentrarse o nerviosismo.
- 🔍 Signos de autolesión o de no cuidarse
- 🔍 Cambios en el rendimiento académico o en la actitud