

MAYO: MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

– Que deberían saber las familias y cuidadores –

Conceptos básicos

La **concientización sobre la salud mental** implica reconocer y comprender la importancia del bienestar mental en los jóvenes, tanto como la salud física. Significa estar atento a las señales de problemas de salud mental, como cambios en el estado de ánimo o el comportamiento, y saber cómo brindar apoyo o buscar ayuda profesional. Por ejemplo, si un adolescente de repente se vuelve retraído y ansioso, la concientización sobre la salud mental alienta a los padres a explorar estos cambios, comunicarse abiertamente y considerar la posibilidad de buscar asesoramiento o apoyo alternativo para abordar sus preocupaciones.

Consejos y estrategias

A continuación algunas ideas sobre cómo puedes participar y celebrar MCSM:

- **Únete a eventos comunitarios locales:** busca eventos gratuitos o de bajo costo sobre concientización sobre la salud mental realizados por organizaciones locales, escuelas o centros comunitarios. ¡La Biblioteca Pública de DC a menudo ofrece talleres y debates sobre temas de salud mental que están abiertos al público!
- **Minutos de atención plena:** ¿Tiene poco tiempo? Tómese 60 segundos para probar una actividad de atención plena o relajante, como respirar profundamente, estirarse o simplemente observar su entorno.
- **Habla sobre el tema:** puede resultar incómodo hablar sobre la salud mental, ¡y está bien reconocerlo! Ser honesto al respecto puede aliviar la tensión y generar espacios de conversaciones abiertas con su hijo sobre otras emociones.

Recursos y enlaces

[Child Mind Institute](#) tiene recursos para padres sobre cómo acceder a la atención, abordar crisis y reconocer desafíos como la ansiedad en los niños.

Eche un vistazo a este mini-libro de lectura en voz alta interactivo para niños más pequeños titulado [Move Your Mood](#).



[On Our Minds](#) es un podcast galardonado dirigido por estudiantes que cubre temas relacionados con la salud mental, el bienestar y los adolescentes.

¡Explore los próximos eventos que las [bibliotecas públicas de DC](#) ofrecen!