



Únase a Promise to Talk para acabar con el estigma de la salud mental Kit de Herramientas de Salud Mental y Regreso a la Escuela

Durante los meses de Agosto y Septiembre, la campaña Promise to Talk está promoviendo en las redes sociales y digitales la importancia de hablar en las familias sobre el estrés y la ansiedad causada por el regreso a clases. El regreso a la escuela puede traer pensamientos y emociones complejas para padres e hijos. ¡Les invitamos a tener conversaciones familiares abiertas, honestas y de apoyo, y a animar a otros a hacer lo mismo!

Promise to Talk es la activación local de la campaña [Each Mind Matters](#) (EMM) de California. Alentamos a los residentes de Orange County a hacer una #PromisetoTalk sobre la salud mental. Haga una promesa de hablar hoy y encuentre apoyo gratuito y de bajo costo para la salud mental en OC en [PromiseToTalk.org](https://bit.ly/P2Tjuly2021)

Este kit de herramientas proporciona publicaciones, links, y fotos sobre la salud mental, y una textro de muestra para usar en las redes sociales y sitios web para promover la importancia de hablar sobre la salud mental, el estrés y la ansiedad causada por el regreso a la escuela.

Se puede acceder a todo el material aquí: <https://bit.ly/P2Tjuly2021>

¡Agradecemos enormemente se participación y apoyo a la campaña @PromiseToTalk!

Redes Sociales

Redes sociales son una de las mejores maneras para conectarse con nuestra comunidad. Por favor, comparta cualquiera de estas leyendas e imágenes en sus perfiles de redes sociales.

Cuando pueda, por favor, etiquete @PromiseToTalk en sus mensajes. Recomendamos el uso de hashtags para ampliar el alcance de sus posts:

- **#PromiseToTalk**
- **#EachMindMatters**
- **#MentalHealth**
- **#BackToSchool**
- **#StigmaFree**

Leyendas para usar en las redes sociales

imágenes en la página siguiente

- Regresar a la escuela puede ser difícil para los niños. Dedica tiempo a platicar con ellos sobre sus sentimientos.
- Los niños pueden sufrir enfermedades mentales y es importante tener conversaciones sobre la salud con sus hijos. Consulte PromiseToTalk.org para consejos sobre cómo iniciar conversaciones sobre el bienestar mental.
- Este año, cuando los niños vuelvan a la escuela, asegúrese de hablar con ellos y ayúdelos a explorar sus pensamientos y sentimientos.
- Compartir los sentimientos ayuda a nuestro bienestar mental. ¡Esto también es cierto para los niños! Regresar a la escuela puede traer emociones complejas, así que tóma el tiempo para platicar con ellos.
- Elige un espacio seguro, cómodo y relajado para platicar con su hijo(a) sobre sus sentimientos al regresar a la escuela. Cuando los niños pueden compartir sus pensamientos y emociones se sienten comprendidos y apoyados.
- El verano está terminando. Si la idea del regreso de los niños a la escuela te llena de temor, no estás solo. Es normal sentirse estresado. Si es todo el tiempo, tenga cuidado con su salud mental. Para recursos de salud mental gratuitos y de bajo costo, visite PromiseToTalk.org/resources.
- Tu salud mental es importante. Aquí hay algunos consejos para mantenerte emocionalmente bien: toma descansos de las noticias y redes sociales, crea una lista de música y cuando necesites ayuda se honesto(a) con las personas que te apoyan. Para recursos de salud mental gratuitos y de bajo costo en #OC, visite PromiseToTalk.org
- Hacer una promesa de hablar sobre nuestro bienestar mental es una manera importante de compartir nuestros sentimientos y romper el estigma sobre la salud mental. Pregúntele a un ser querido cómo se siente hoy. Haz tu #PromiseToTalk hoy en PromiseToTalk.org.
- Intente iniciar una conversación con su hijo(a) pidiéndole que comparta algunas rosas y espinas. Una rosa es algo bueno que ha ocurrido en su día, y una espina es algo no tan bueno. Al compartirlo sus experiencias, podrán explorar y procesar sus emociones.
- Empezar un nuevo año escolar puede ser estresante. Haz que tu hijo(a) se sienta cómodo al tener una conversación sobre lo que le preocupa. Simplemente preguntando, "¿cómo estás?" puede ser suficiente. Visite PromiseToTalk.org/resources para consejos sobre cómo iniciar una conversación con su hijo(a).
- Durante esta temporada de regreso escolar, es importante estar atento a los signos de estrés y ansiedad en sus hijos. Es importante demostrar que es normal sentirse abrumado a veces. Aprenda a hablar sobre la salud mental en PromiseToTalk.org.

Imágenes para compartir



Volantes

Tenemos un folleto sobre la vuelta a la escuela, guías de recursos y hojas informativas sobre cómo hablar de la salud mental. Todos ellos están disponibles en nuestra [pagina de recursos](#).

Hablando con nuestros hijos sobre salud mental

Hablar sobre nuestros sentimientos es importante para mantener la salud mental. El mismo es cierto para nuestros hijos. Animados a compartir y ayudarlos a procesar sus emociones los hace sentir seguros, apoyados y cuidados. Pero hablar de cómo nos sentimos a veces no es fácil.

Consejos para padres

- Habla con tu hijo/a cuando sea calmado en su estado de ánimo o comportamiento. Recuerda que a veces los niños presentan mal comportamiento cuando tienen dificultades en procesar sus pensamientos y emociones.
- Usa frases simples sobre la comunicación de nosotros. Comparte tus emociones e ideas para ayudarlos a comprender que los sentimientos positivos y negativos son normales.
- Pídeles que compartan sus emociones y preocupaciones con usted. Diga algo como "Muchas gracias por compartir eso conmigo" o "Me gusta que puedas hablar así. Estoy orgulloso de ti. Esto me ayuda a aprender que compartir tus sentimientos es algo bueno."
- Escucha atentamente a su hijo/a y permita terminar sus pensamientos. Valida sus sentimientos y explícales que es normal sentir lo que están sintiendo. Sugiera algunas soluciones sobre cómo pueden manejar situaciones estresantes o abrumadoras.

Ejemplos para iniciar una conversación

- "Pareces un poco preocupado. Deberíamos hablar"
- "Me he estado pensando mucho en día vertidos. Sería bueno para los dos compartir cómo nos sentimos."
- "Si ves, es difícil decir en voz alta cómo se siente. Estoy aquí para escuchar. Vamos a hablar"
- "Compartamos algunas cosas y espaldas. Una cosa es algo bueno que pasó hoy, y una espaldas es algo duro que pasó hoy"
- "Me encantó escuchar tus historias. ¿Es muy interesante? ¿Qué fue de nuevo?"

promise to talk

Nuestras mentes merecen la misma atención que nuestros cuerpos, cuando se trata de nuestra salud.

Para obtener información sobre la salud mental y para encontrar servicios de bajo costo en el Condado de Orange, visite en PromisetoTalk.org

Promise to Talk es una estación local del Movimiento de Salud Mental de California. Cada Mente Importa.

Videos

También hay vídeos centrados en la salud mental en general y específicos para la vuelta al escuela en línea.

- [Español](#)
- [Inglés](#)
- [Vietnamita](#)



Enlaces

- PromisetoTalk.org
- EachMindMatters.org
- [California Department of Education: Mental Health Resources](#)
- [National Institute of Mental Health](#)

Redes sociales de Promise to Talk:

- Facebook: <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- Twitter: <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- Instagram: <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCJuWWSn-gkwfb0cc6tZSpA/playlists>