

SALUD MENTAL Y SEGURIDAD

Mejores prácticas de MCPS para padres y familias

DESCRIPCIÓN GENERAL

La salud mental y el bienestar de un niño son esenciales para su éxito en la escuela y en la vida. Las familias desempeñan un papel fundamental en la creación de entornos seguros, comprensivos y enriquecedores donde los niños se sientan valorados, conectados y con la confianza necesaria para pedir ayuda.

Los niños y los adultos jóvenes experimentan el estrés de diferentes maneras. Al fortalecer las relaciones, mantener una comunicación abierta y colaborar con la escuela de su hijo, las familias pueden ayudar a fomentar la resiliencia, el bienestar emocional y resultados positivos para cada niño.

Qué hacer

- **Sí:** Establezca rutinas diarias constantes que incluyan tiempo para dormir, comidas saludables, actividad física, tareas escolares y convivencia familiar.
- **Sí:** Hable con su hijo todos los días sobre la escuela, las amistades, los sentimientos y sus experiencias. Escuche sin juzgar y fomente la comunicación abierta.
- **Sí:** Preste atención a los cambios en el estado de ánimo, comportamiento, sueño, apetito, asistencia o desempeño académico de su hijo y busque apoyo oportunamente cuando surjan inquietudes.
- **Sí:** Enseñe y dé el ejemplo de estrategias saludables para afrontar situaciones difíciles, como resolver problemas, respirar profundamente, realizar actividad física y tomar descansos durante situaciones estresantes.
- **Sí:** Colabore con los maestros, el consejero escolar, el administrador de casos o el administrador de la escuela de su hijo para abordar inquietudes y celebrar logros.
- **Sí:** Fomente hábitos saludables en el uso de la tecnología al equilibrar el tiempo frente a las pantallas con actividades familiares, juegos al aire libre, lectura e interacciones sociales.
- **Sí:** Ayude a su hijo a identificar adultos de confianza a quienes pueda acudir en casa, en la escuela y en la comunidad.
- **Sí:** Busque ayuda inmediata si su hijo expresa pensamientos de autolesionarse, suicidarse o hacer daño a otras personas. Comuníquese con la escuela, el proveedor de atención médica o los servicios de emergencia.

Qué no hacer

- **NO ignore los cambios persistentes en las emociones o el comportamiento de su hijo.**
- **NO desestime las preocupaciones de su hijo ni compare sus experiencias con las de otras personas.**
- **NO espere hasta que un problema se convierta en una crisis para buscar apoyo.**
- **NO dependa únicamente de las redes sociales o de internet para obtener orientación sobre salud mental sin consultar a profesionales calificados.**
- **NO dude en comunicarse con la escuela de su hijo si tiene inquietudes sobre su bienestar emocional o seguridad.**

RECURSOS PARA CRISIS

SI ESTÁ EXPERIMENTANDO UNA EMERGENCIA

- LLAME AL 911
- LLAME, ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O USE EL CHAT DEL 988 LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

PARA RECIBIR APOYO EMOCIONAL INMEDIATO

- [Línea directa de Maryland Safe Schools:](#)
833-MD-B-SAFE

RECURSOS DE MCPS

SI SU HIJO NECESITA APOYO EN LA ESCUELA, COMIENCE POR HABLAR CON:

- EL MAESTRO DE SU HIJO
- EL CONSEJERO ESCOLAR
- EL ADMINISTRADOR DE CASOS (SI CORRESPONDE)
- EL PSICÓLOGO ESCOLAR
- UN ADMINISTRADOR DE LA ESCUELA



SOLICITE AYUDA A
MCPS