

SANTÉ MENTALE ET SÉCURITÉ

Meilleures pratiques de MCPS pour les parents et les familles

VUE D'ENSEMBLE

La santé mentale et le bien-être d'un enfant sont essentiels à sa réussite scolaire et personnelle. Les familles jouent un rôle essentiel dans la création d'environnements sûrs, solidaires et stimulants où les enfants se sentent valorisés, entourés et capables de demander de l'aide.

Les enfants et les jeunes adultes vivent le stress différemment. En établissant des relations solides, en maintenant une communication ouverte et en collaborant avec l'école de votre enfant, les familles peuvent contribuer à promouvoir la résilience, le bien-être émotionnel et des résultats positifs pour chaque enfant.

A faire

- **Créez des routines quotidiennes régulières qui incluent du temps pour dormir, des repas sains, de l'activité physique, les devoirs et les liens familiaux.**
- **parlez avec h votre enfant tous les jours à propos de l'école, des amis, des sentiments et des expériences. Écouter sans jugement et encourager la communication ouverte.**
- **Soyez attentifs aux changements d'humeur, de comportement, de sommeil, d'appétit, d'assiduité ou de résultats scolaires de votre enfant et demandez de l'aide rapidement dès que des inquiétudes surviennent.**
- **Enseignez et modélisez des méthodes d'adaptation saines telles que la résolution de problèmes, la respiration profonde, l'activité physique et la prise de pauses lors de situations stressantes.**
- **N'hésitez pas à collaborer avec les enseignants de votre enfant, le conseiller scolaire, le gestionnaire de cas ou l'administrateur pour aborder les préoccupations et célébrer les réussites.**
- **Encouragez des habitudes saines en matière d'usage de la technologie équilibrant le temps passé devant les écrans avec des activités familiales, des jeux en plein air, la lecture et les interactions sociales.**
- **Aidez votre enfant à identifier les adultes de confiance pour parler à la maison, à l'école et dans la communauté.**
- **N'hésitez pas à demander de l'aide immédiatement si votre enfant exprime des pensées d'automutilation, de suicide ou de violence envers autrui en contactant son école, son professionnel de santé ou les services d'urgence.**

Ne jamais faire

- **N'ignorez PAS les changements persistants dans les émotions ou le comportement de votre enfant.**
- **N'ignorez PAS les inquiétudes de votre enfant et ne comparer pas ses expériences à celles des autres.**
- **N'attendez PAS qu'un problème devienne une crise avant de demander de l'aide.**
- **Ne vous fiez PAS uniquement aux réseaux sociaux ou à Internet pour obtenir des conseils en matière de santé mentale sans consulter des professionnels qualifiés.**
- **N'hésitez PAS à contacter l'école de votre enfant si vous avez des inquiétudes sur son bien-être émotionnel ou sa sécurité.**

RESSOURCES EN CAS DE CRISE

SI VOUS ÊTES VICTIME D'UNE URGENCE

- **APPELEZ LE 911**
- **Appelez, envoyez un SMS ou discutez en ligne avec le 988 pour une assistance 24h/24 et 7j/7.**
- **POUR UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL IMMÉDIAT**
- **[Ligne d'assistance téléphonique pour la sécurité des écoles du Maryland](#) 833-MD-B-SAFE**

RESSOURCES MCPS

SI VOTRE ENFANT A BESOIN D'AIDE À L'ÉCOLE, COMMENCEZ PAR EN PARLER À :

- L'ENSEIGNANT DE VOTRE ENFANT
- LE GESTIONNAIRE DE CAS (LE CAS ÉCHÉANT)
- L'ADMINISTRATEUR SCOLAIRE
- LE CONSEILLER SCOLAIRE
- LE PSYCHOLOGUE SCOLAIRE



DEMANDER DE L'AIDE À
MCPS