

SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA

Melhores Práticas de MCPS para Pais e Famílias

VISÃO GERAL

A saúde mental e o bem-estar de uma criança são essenciais para o seu sucesso na escola e na vida. As famílias desempenham um papel fundamental na criação de ambientes seguros, acolhedores e propícios ao desenvolvimento, nos quais as crianças se sintam valorizadas, conectadas e capacitadas a pedir ajuda.

Crianças e jovens vivenciam o estresse de maneiras diferentes. Ao construir relacionamentos sólidos, manter uma comunicação aberta e estabelecer parcerias com a escola de seus filhos, as famílias podem ajudar a promover a resiliência, o bem-estar emocional e resultados positivos para todas as crianças.

O que fazer:

- Crie rotinas diárias consistentes que incluam tempo para sono, refeições saudáveis, atividade física, tarefas escolares e convivência em família.
- Converse com seu filho todos os dias sobre a escola, amizades, sentimentos e experiências. Ouça sem julgamentos e incentive a comunicação aberta.
- Observe mudanças no humor, comportamento, sono, apetite, frequência escolar ou desempenho acadêmico do seu filho e busque apoio logo que surgirem preocupações.
- Ensine e demonstre habilidades saudáveis de enfrentamento, como resolução de problemas, respiração profunda, atividade física e fazer pausas durante situações estressantes.
- Colabore com os professores, o conselheiro educacional, o gestor do caso ou o administrador do seu filho para tratar de preocupações e celebrar conquistas.
- Incentive hábitos saudáveis em relação à tecnologia, equilibrando o tempo de tela com atividades em família, brincadeiras ao ar livre, leitura e interações sociais.
- Ajude seu filho a identificar adultos de confiança a quem ele possa recorrer em casa, na escola e na comunidade.
- Busque assistência imediata caso seu filho manifeste pensamentos de automutilação, suicídio ou de ferir outras pessoas, entrando em contato com a escola, o profissional de saúde ou os serviços de emergência.

O que não fazer

- NÃO ignore mudanças persistentes nas emoções ou no comportamento do seu filho.
- NÃO menospreze as preocupações do seu filho nem compare as experiências dele com as de outras pessoas.
- NÃO espere até que um problema se torne uma crise para buscar apoio.
- NÃO dependa exclusivamente das redes sociais ou da internet para obter orientações sobre saúde mental sem consultar profissionais qualificados.
- Não hesite em entrar em contato com a escola do seu filho se tiver preocupações sobre o bem-estar emocional ou a segurança dele.

RECURSOS DE CRISE

SE VOCÊ ESTIVER PASSANDO POR UMA EMERGÊNCIA

- LIGUE PARA 911
- LIGUE, ENVIE UMA MENSAGEM DE TEXTO OU USE O CHAT 988 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA
- PARA APOIO EMOCIONAL IMEDIATO
- [Linha direta de rotas seguras de MD](#) 833-MD-B-SAFE

RECURSOS DE MCPS

SE SEU FILHO PRECISAR DE APOIO NA ESCOLA, COMECE

CONVERSANDO COM:

- PROFESSOR DO SEU FILHO
- GERENTE DE CASO (SE APLICÁVEL)
- ADMINISTRADOR ESCOLAR
- CONSELHEIRO ESCOLAR
- PSICÓLOGO ESCOLAR



SOLICITE AJUDA A
MCPS