

MEJORANDO LA SALUD MENTAL

La salud mental es tan importante como la salud física.

La prevención y el tratamiento de los problemas de salud mental son clave para apoyar el bienestar general de niños y adultos por igual. Si nota que su hijo u otro miembro de la familia tiene problemas con su salud mental, obtenga la ayuda que necesita al buscar tratamiento de salud mental lo antes posible.



Los niños que han experimentado experiencias infantiles adversas (ACE, por sus siglas en inglés) tienen más probabilidades de sufrir los efectos del estrés tóxico, que puede afectar el cuerpo. Afortunadamente, hay formas de reducir el estrés tóxico. El apoyo de salud mental, como el asesoramiento, puede ser útil para quienes han lidiado con eventos traumáticos.

Considere buscar ayuda profesional si:

- Su hijo ha experimentado experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés)
- Usted y/u otra persona tiene inquietudes sobre la salud mental o el comportamiento de su hijo
- La salud física de su hijo parezca ser afectada

El pediatra de su hijo puede referirlo con un especialista en salud mental que pueda tratar los problemas específicos de su hijo. Compartir las luchas de su hijo y expresar sus propias preocupaciones es un primer paso importante.

Las opciones de estilo de vida también juegan un papel importante en el apoyo a la salud emocional. Estas opciones incluyen: comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio, tener rutinas de sueño saludables, practicar la atención plena, pasar tiempo en la naturaleza y tener relaciones de apoyo. ¡Tanto usted como su hijo pueden beneficiarse de estas actividades!

Para obtener más información sobre recursos de salud mental gratuitos y confidenciales, visite <https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/individuals/index.htm>

MEJORANDO LA SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es la forma en que pensamos y sentimos. Así como debemos cuidar nuestro cuerpo cuando estamos resfriados, es importante cuidar nuestra salud mental cuando nos sentimos deprimidos.

Cómo lidiar con emociones difíciles

A veces, nos enfrentamos a emociones duras, lo cual es completamente natural. Puede ser útil hablar con un adulto de confianza o con un médico acerca de sus problemas. Ellos pueden ayudarlo a encontrar formas de sentirse mejor.



Aquí hay otras formas en que puede apoyar su salud mental:

- Comer alimentos nutritivos
- Haciendo ejercicio
- Tener rutinas de sueño saludables
- Practicando la atención plena
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Tener relaciones de apoyo

Para obtener más información sobre recursos de salud mental gratuitos y confidenciales, visite <https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/individuals/index.htm>

MEJORANDO LA SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es la forma en que pensamos y sentimos. Así como hacemos ejercicio y comemos alimentos nutritivos para mantener nuestro cuerpo saludable, es importante que hagamos cosas que también mantengan nuestra mente saludable. La salud mental es tan importante como la salud física.

Cómo lidiar con emociones difíciles

Es natural lidiar con una amplia gama de emociones, pero los pensamientos o sentimientos negativos a veces pueden ser abrumadores. Hablar con un adulto de confianza o un profesional de la salud mental sobre tus problemas puede ser útil. Ellos pueden ayudarte a obtener las herramientas que necesita para sentirse mejor.



Aquí hay otras actividades que pueden apoyar su salud mental.

- Comer alimentos nutritivos
- Haciendo ejercicio
- Tener rutinas de sueño saludables
- Practicando la atención plena
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Tener relaciones de apoyo

Para obtener más información sobre recursos de salud mental gratuitos y confidenciales, visite <https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/individuals/index.htm>

MEJORANDO LA SALUD MENTAL

La salud mental es tan importante como la salud física. La prevención y el tratamiento de los problemas de salud mental son fundamentales para apoyar el bienestar general de los adolescentes. Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para mantener nuestra mente sana. Si enfrenta problemas que le impiden sentirse bien emocionalmente, obtener ayuda de salud mental puede marcar una gran diferencia.

Obtener ayuda profesional

Es natural lidiar con una amplia gama de emociones, pero los pensamientos o sentimientos negativos a veces pueden ser abrumadores. No hay vergüenza en buscar ayuda profesional. Su proveedor de atención primaria puede referir con un especialista en salud mental que pueda escuchar sus inquietudes y tratar sus problemas específicos.



Aquí hay otras actividades que pueden apoyar su salud mental:

- Comer alimentos nutritivos
- Haciendo ejercicio
- Tener rutinas de sueño saludables
- Practicando la atención plena
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Tener relaciones de apoyo

Para obtener más información sobre recursos de salud mental gratuitos y confidenciales, visite <https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/individuals/index.htm>

MEJORANDO LA SALUD MENTAL

La salud mental es tan importante como la salud física. La prevención y el tratamiento de los problemas de salud mental son clave para apoyar nuestro bienestar general, especialmente durante el embarazo. Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para mantener nuestra mente sana. Si enfrenta problemas que le impiden sentirse bien emocionalmente, obtener ayuda de salud mental puede marcar una gran diferencia.

Obtener ayuda profesional

Es común que el embarazo traiga una amplia gama de emociones y preocupaciones, pero si los pensamientos negativos pueden volverse abrumadores. Si los sentimientos de tristeza, preocupación o ansiedad le impiden funcionar bien, no está solo. No hay vergüenza en buscar ayuda profesional. Su(s) proveedor(es) puede(n) brindarle el apoyo adecuado que necesita. Es posible que lo deriven a un especialista en salud mental que pueda escuchar sus inquietudes y tratar sus problemas específicos.



Aquí hay otras actividades que pueden apoyar su salud mental:

- Comer alimentos nutritivos
- Haciendo ejercicio
- Tener rutinas de sueño saludables
- Practicando la atención plena
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Tener relaciones de apoyo

For more information on free and confidential mental health resources, visit <https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/individuals/index.htm>