

# Exploremos juntos la salud mental:

Participe en el aprendizaje de su hijo/a

Los estudiantes de grados 7 y 8 están participando en una serie de módulos de conocimientos básicos en salud mental basados en el currículo de [Salud y Educación Física de Ontario](#). Estos módulos son obligatorios para que todos los estudiantes tengan acceso a información fiable y basada en la investigación sobre la salud mental que, a su vez, se ajuste a los años de la adolescencia. Desarrollar habilidades y hábitos que fomenten el bienestar y el aprendizaje sobre los problemas de salud mental más comunes y sobre cómo acceder a apoyo cuando es necesario puede ayudar a los estudiantes a cuidar de su salud mental y contribuir a prevenir futuros problemas de salud mental.

## ¿Qué aprenderá mi hijo/a?

GRADO 7	¿QUÉ APRENDERÁ MI HIJO/A?
<b>Salud mental, enfermedad mental y la relación entre ambas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La salud mental es algo que nos incumbe a todos, y todos queremos una buena salud mental para nosotros mismos y para nuestros seres queridos. Hay muchos factores que influyen en nuestra salud mental y la favorecen. Experimentar de vez en cuando pequeños problemas con nuestra salud mental es algo común, y hay estrategias y apoyos que pueden ayudarnos a recobrar la normalidad.</li><li>• Las enfermedades mentales son trastornos cerebrales más graves que pueden interferir con nuestros pensamientos, emociones y comportamientos y obstaculizar nuestros estudios, trabajo y relaciones. Con apoyo, las personas que padecen enfermedades mentales pueden seguir gozando de una buena salud mental en general.</li></ul>

GRADO 7	¿QUÉ APRENDERÁ MI HIJO/A?
<p><b>Posibles señales de problemas de salud mental y conocimiento de cuándo, dónde y cómo buscar apoyo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay una única manera correcta de mantener una buena salud mental, y es importante encontrar una serie de estrategias y apoyos que se adapten a nuestra cultura, creencias y situaciones, y que funcionen mejor para nosotros.</li> <li>• Notar los cambios en nuestra salud mental puede ayudarnos a saber cuándo utilizar determinadas estrategias.</li> <li>• Buscar ayuda cuando la necesitamos es también una estrategia importante para cuidar de la salud mental.</li> </ul>
<p><b>Salud mental, consumo de sustancias y relación entre ambos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las personas pueden usar las sustancias por muchas razones diferentes. Solo porque el uso de algunas sustancias sea legal, no significa que sea seguro.</li> <li>• En personas jóvenes, algunas sustancias (p. ej., el cánnabis/marihuana) pueden tener efectos negativos duraderos en el cerebro, ya que este aún se está desarrollando.</li> <li>• Nuestra salud mental puede estar relacionada con el consumo de sustancias. Podemos buscar ayuda para los problemas de consumo de sustancias igual que podemos buscar ayuda para los problemas de salud mental.</li> </ul>

GRADO 8	¿QUÉ APRENDERÁ MI HIJO/A?
<p><b>Salud mental y estigma</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estigma relacionado con los problemas de salud mental y las enfermedades mentales puede tener repercusiones negativas en todos nosotros.</li> <li>• Las palabras que elegimos pueden contribuir al estigma e incluso causar daño, o pueden utilizarse para empoderar a los demás y favorecer que se busque ayuda.</li> <li>• Cuando eliminamos el estigma, hay más probabilidades de que la gente pida la ayuda necesaria, lo que a su vez puede evitar que se produzcan problemas más graves en el futuro.</li> </ul>

GRADO 8	¿QUÉ APRENDERÁ MI HIJO/A?
<b>Apoyo para nuestra salud mental: Manejo del estrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos sentimos estrés de vez en cuando ¡Un poco de estrés puede ser bueno! Puede ayudarnos de muchas maneras, como a prepararnos para un examen o a practicar antes de un partido.</li> <li>• El manejo del estrés es una habilidad que podemos practicar y mejorar. Hay estrategias que pueden ayudar. Es importante disponer de varias opciones y practicarlas con regularidad.</li> <li>• Cuando no logramos manejar el estrés este puede afectar nuestra salud mental y física. Si eso empieza a ocurrir, es hora de buscar más apoyo de la familia o de otros adultos de confianza.</li> </ul>
<b>Cómo ayudar a un amigo: Buscar apoyo para los demás mientras nos cuidamos a nosotros mismos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desempeñamos un papel importante a la hora de apoyar a nuestros amigos. A veces también necesitamos que otras personas desempeñen un papel para nosotros. No tenemos que lidiar a solas con nuestra preocupación por un amigo.</li> <li>• Incluso si nuestro amigo nos pide que no lo hagamos, debemos buscar apoyo de inmediato si existe un riesgo para su seguridad o la de cualquier otra persona.</li> <li>• Está bien dar prioridad a nuestra propia salud mental mientras ayudamos a un amigo. Nuestra salud mental es también importante.</li> </ul>

## ¿De qué manera puedo ayudar yo en este aprendizaje?

### Practique y modele estrategias positivas de salud mental con su hijo/a

A medida que su hijo/a aprende a través de los módulos de conocimiento básico en salud mental, hay una gran oportunidad de promover la salud mental positiva en el hogar. Puede alentar a su hijo/a a que le cuente qué ideas está aprendiendo en la escuela, y pueden practicar algunas estrategias juntos (p. ej., estrategias de respiración, estiramiento, disfrutando del tiempo en la naturaleza, jugando a un juego juntos, participando en una actividad cultural o religiosa, etc.). También puede mostrar a su hijo/a cómo utiliza usted las estrategias para cuidar de su propia salud mental. Hay muchas formas de potenciar la sensación de salud mental positiva cada día y practicar juntos puede ayudar a desarrollar hábitos de salud mental para toda la vida.

## Continúe la conversación en el hogar

A medida que su hijo/a aprenda en la clase, considere los siguientes temas de conversación para continuar el debate en el hogar y reforzar el aprendizaje:

- ¿Qué te ha parecido interesante o útil de lo que has aprendido?
- ¿Qué estrategias aprendiste para cuidar de tu salud mental?
- ¿Hay algo que yo pueda hacer o dejar de hacer para que te sea más fácil hablar de salud mental?

## Continúe aprendiendo

Las encuestas han demostrado que los estudiantes quieren que sus padres/madres/tutores sepan más sobre la salud mental a fin de poder ayudarles con su bienestar, especialmente cuando experimentan desafíos con su salud mental. Busque fuentes de información fiables para informarse más sobre los temas de salud mental.

## ¿Sabía que...?

1. Los estudiantes de toda la provincia nos han dicho que quieren aprender más sobre la salud mental y las enfermedades mentales, y quieren aprender sobre esto en la escuela.
2. Todas las juntas escolares de Ontario respaldan la salud mental de los estudiantes al contar con un Orientador y Superintendente especializado en Salud Mental, responsable de la misma. Puede obtener más información sobre la estrategia en materia de salud mental de cada junta escolar en sus sitios web correspondientes.
3. El sentimiento de conexión y pertenencia puede ayudar a prevenir los problemas de consumo de sustancias. La escuela de su hijo/a puede ayudarle brindándole oportunidades para sentirse parte de un grupo al participar en equipos y actividades.
4. ¡A todos nos incumbe la salud mental! La salud mental se define como un estado de bienestar que incluye una serie de pensamientos, sentimientos y comportamientos. Influye en la forma en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Forma parte de nuestra salud en general y desempeña un papel importante en nuestra capacidad para disfrutar de la vida.
5. Las enfermedades mentales son afecciones diagnosticadas por un profesional calificado. Afectan nuestros pensamientos, sentimientos, comportamientos y bienestar en general. Pueden interponerse en el camino de lo que queremos y necesitamos hacer, y pueden afectar nuestra capacidad para disfrutar de la vida. Con el apoyo necesario, las personas con enfermedades mentales pueden gozar de buena salud mental.

6. A veces pensamos que la felicidad es la emoción preferida. Pero los sentimientos de todo tipo pueden ser sanos e importantes a la hora de ayudarnos a comprender lo que ocurre en nuestras vidas.
7. Practicar estrategias para manejar el estrés puede ayudarnos a sentirnos bien y a estar preparados cuando las necesitemos. Poner estas estrategias en práctica puede ayudarnos a sentirnos más preparados y aumentar la probabilidad de que funcionen cuando más las necesitemos.

## Conozca las señales de problemas de salud mental

Los módulos de conocimientos básicos en salud mental para los estudiantes de grados 7 y 8 están pensados para ayudar a todos los estudiantes a prosperar. Sin embargo, incluso con este aprendizaje y un buen apoyo en la casa y en la escuela, algunos estudiantes pueden seguir experimentando problemas con su salud mental. Por esto, es importante que los padres/madres/tutores conozcan las señales de los problemas de salud mental cuando estas estén surgiendo o intensificándose, para poder actuar cuando sea necesario. La detección temprana de los problemas y el apoyo afectuoso pueden evitar que las dificultades empeoren y contribuir a garantizar que los jóvenes cuenten con el apoyo que necesitan para prosperar.

Hay varias señales que pueden indicar que una persona joven está experimentando un problema de salud mental. Usted es quien mejor conoce a su hijo/a y quien mejor puede darse cuenta de si se ha producido un cambio en su forma de ser habitual. Los siguientes son algunos ejemplos de señales a las cuales se debe prestar atención.

- más ataques de ira o angustia
- irritabilidad frecuente
- aumento de los sentimientos de preocupación y pánico
- rechazo a asistir a la escuela
- aislamiento de amigos, familiares y actividades que antes disfrutaban
- más rebeldía y conflictos
- uso de drogas o alcohol
- comentarios negativos continuos sobre sí mismo/a
- calificaciones bajas, escasa motivación para completar las tareas
- cambios en los hábitos alimentarios y de sueño
- conversaciones frecuentes sobre la muerte y el morir

**Si descubre que un/a niño/a tiene pensamientos suicidas o de hacer daño a otros, busque ayuda inmediata a través de las ayudas de emergencia.**

**Si observa algunas de estas señales en su hijo/a, tome en cuenta la intensidad, la frecuencia y el impacto de los comportamientos y emociones que ha observado.**

- ¿Estos comportamientos y emociones son fuera de lo normal en mi hijo/a?
- ¿Influyen estos negativamente en la capacidad de mi hijo/a de disfrutar de la vida cotidiana, de sus amigos o de nuestra vida familiar?
- ¿Se interponen en el progreso escolar de mi hijo/a?
- ¿Estos comportamientos preocupantes ocurren de forma más frecuente?
- ¿Estos comportamientos o emociones son más intensos de lo habitual?
- ¿Duran más de lo esperado, dadas las circunstancias?

**Tenga en cuenta que el notar que algo ha cambiado no significa necesariamente que su hijo/a tiene un problema o enfermedad mental. Lo mejor es conseguir más información y exponer sus observaciones a personas que puedan ayudarle.**

## Los apoyos a nuestro alrededor

Cree un plan personal sobre a quién puede acudir y el proceso que tiene establecida la escuela de su hijo/a si observa que está experimentando un problema con su salud mental. **iRecuerde, usted no está solo/a!** Hay numerosas ayudas, servicios y personas que pueden ayudarle a apoyar a su hijo/a.

APOYOS EN LA ESCUELA DE MI HIJO/A:	APOYOS EN MI COMUNIDAD:	EJEMPLO DE AYUDAS DE EMERGENCIA:
<p><i>Profesor de clase, director, profesor de apoyo, orientador, trabajador infantil y juvenil, trabajador social, etc.</i></p> <p><b>Elabore su propia lista:</b></p>	<p><i>Tías, tíos, ancianos, abuelos, cuidadores, Centros de Amistad, agencias comunitarias, iglesia, mezquita, centros comunitarios, etc.</i></p> <p><b>Elabore su propia lista:</b></p>	<p><b>Línea de ayuda de Black Youth (Línea de ayuda para jóvenes negros)</b> Llame al: 416-285-9944 o al Número gratuito 1-833-294-8650</p> <p>Línea de ayuda de <b>ConnexOntario</b> Número gratuito: 1-866-531-2600</p> <p><b>Línea de ayuda de Kids Help Phone (Línea de ayuda para niños)</b> Número gratuito: 1-800-668-6868</p> <p><b>Servicio de urgencias local</b> 9-1-1</p> <p><b>Elabore su propia lista:</b></p>

**EL PROCESO PARA ACCEDER AL APOYO EN LA ESCUELA DE MI HIJO/A ES:**

*Hable con el profesor de su hijo/a, el administrador o un miembro del personal escolar con el que se entienda, y comparta sus preocupaciones; explore qué servicios están disponibles para apoyar a su hijo/a y los pasos a seguir para acceder a la ayuda.*

**Añada aquí el proceso de la escuela:**

**Usted merece recibir el apoyo que busca. No sé dé por vencido/a; hay gente que puede apoyar a su hijo/a y que le harán saber que usted no está solo/a.**

## **¡Su salud mental es importante también!**

Si alguna vez siente que necesita apoyo para su propia salud mental, contacte con su médico de familia o con:

- [Connex Ontario](#) | Teléfono: 1-866-531-2600, para servicios de salud mental y tratamiento de adicciones
- [Wellness Together Canada](#) | Teléfono: 1-866-585-0445, disponible para asesoría las 24/7
- [Ontario 211](#) | Llame o envíe mensaje de texto al 2-1-1 para obtener ayuda para conectarse con los servicios comunitarios y sociales que necesite
- [Crisis Text Line](#) | Envíe el mensaje de texto "HOME" al 741741 de forma gratuita, las 24/7, a este servicio a nivel nacional disponible para personas de todas las edades

Si sufre una crisis de salud mental, acuda inmediatamente al servicio de urgencias de su hospital local o llame al 911 (si se siente seguro/a para hacerlo). Si opta por llamar al 911, puede solicitar que se le envíe un profesional de la salud mental que entienda su cultura, si hay alguien disponible.