



# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## Recursos para Ayuda Adicional

[El kit de herramientas para el regreso a la escuela de Mental Health America \(MHA\)](#) proporciona recursos, información y herramientas gratuitas.

[La herramienta de prueba de detección de ansiedad MHA](#) puede ayudar a determinar si su hijo tiene ansiedad.

[La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(NAMI\)](#) ofrece información sobre afecciones de salud mental y grupos de apoyo para las familias.

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) (inglés y español) 24/7, apoyo gratuito y confidencial para personas en que están en peligro.  
1-800-273-8255

[Línea para Crisis a través de Mensajes de Texto](#) es un servicio gratuito de mensajes de texto confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en crisis. Envíe HOME al 7417414



## Nuevo Año Escolar, Nuevas Emociones Ayudar a los Niños a Vencer la Ansiedad

Un nuevo año escolar puede traer muchas emociones, incluida la ansiedad. La ansiedad es un sentimiento común de nerviosismo o preocupación. Cuando esos sentimientos impiden que sus hijos se diviertan o realicen actividades normales, es posible que necesiten ayuda para reducir su ansiedad.

### Como Ayudar

- **Respire.** Practique la respiración tranquila al respirar lento y profundamente.
- **Desafíe los pensamientos negativos o irracionales haciendo** que sus hijos se hagan preguntas como “¿Qué evidencia hay que haga que este pensamiento sea verdadero o no?” O “Si sucedió, ¿qué podría hacer para enfrentarlo?”
- **Planee.** Ayude a sus hijos a priorizar y dividir las tareas en pasos más pequeños y factibles.
- **Conserve la calma.** Muestre un comportamiento seguro y tranquilo para sus hijos.
- **Establezca una rutina en el hogar.** Programe tiempo para tarea, diversión, comidas y una rutina para acostarse.

- **Apoye un estilo de vida saludable.** Proporcione comidas saludables y tiempo para la actividad física. Haga cumplir los toques de queda apropiados para acostarse.
- **Identifique los pensamientos y nombre las emociones.** Describa a sus hijos lo que observa y pregunte de manera aclaratoria si eso es lo que está ocurriendo. Pregunte si, en lugar de decir qué, lo que sus hijos sienten los ayuda a desarrollar una mayor capacidad para nombrar y dominar sus emociones. Por ejemplo, “Te veo fruncir el ceño y no hablar mucho. ¿Te sientes triste?”
- **Comuníquese.** Reserve tiempo para hablar uno a uno con sus hijos. Conéctese emocionalmente escuchando y haciendo contacto visual. Valide las preocupaciones y evite dar sermones.
- **Consiga ayuda.** Hable con los maestros sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus hijos. Si le preocupa que sus hijos tengan un trastorno de ansiedad, hable con un consejero, médico, terapeuta u otro experto en salud mental.