



Todos Tenemos Salud Mental

parte de la
SERIE DE LIBROS DE TRABAJO FAMILIARES

acerca de
La Salud Mental Y La Depresión



www.ErikasLighthouse.org

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro dedicada a educar y crear conciencia sobre la depresión adolescente, fomentar una buena salud mental y acabar con el estigma que rodea a los problemas de salud mental.

Suscrito con apoyo de
 **imagine learning
foundation**

Un agradecimiento especial a Elaine Tinberg por su dedicación para garantizar que las familias tengan el conocimiento y los recursos para apoyar la salud mental de sus hijos.

Libro para familias uno de Erika's Lighthouse: Todos Tenemos Salud Mental

Bienvenido al libro de trabajo familiar de Erika's Lighthouse: Todos Tenemos Salud Mental. Este libro de trabajo está diseñado para brindar a las familias información y ejercicios para hablar sobre y practicar una buena salud mental en casa. El libro se puede usar por sí solo y también val de la mano con nuestro programa educativo Erika's Lighthouse Nivel I: Todos Tenemos Salud Mental, que su hijo/a puede recibir en la escuela.

Todos merecen una buena salud mental.

En este libro de trabajo, vamos a hablar sobre la salud mental y lo que significa tener una buena salud mental. Lo ayudaremos a iniciar una conversación sobre la salud mental y compartiremos con usted cómo esta puede afectar a sus hijos. Aprenderemos sobre los conceptos básicos de una buena salud mental y lo que podría interponerse en el camino a tenerla. También discutiremos la importancia de la resiliencia y su importancia para una buena salud mental.

Tabla de Contenido

- ¿Qué es la salud mental?
 - ¿Qué se interpone en el camino de la salud mental?
 - Factores de Riesgo
 - Factores de Protección y Resiliencia
- Comprender los Sentimientos
 - Sentimientos Cotidianos
 - Sentimientos Abrumadores
 - Los padres, familias y cuidadores son los primeros en saber
 - Estigma
- Establecer un entorno de apoyo
 - Buenas prácticas de salud mental en las que los niños pueden participar
 - Iniciar conversaciones
 - Manejar el estrés y la angustia
- Ser un Adulto de Confianza
 - Cuidar de Uno Mismo
 - Recursos y Actividades Adicionales
 - Apoye Nuestro Trabajo



©2023 Erika's Lighthouse, Inc. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro, sin el permiso de Erika's Lighthouse, Inc. Sin perjuicio de lo anterior, no se requiere permiso para transmitir o reproducir esta publicación en su totalidad o en parte para el uso personal del lector, para otras personas que buscan orientación sobre la depresión o para fines educativos sin fines de lucro. De hecho, fomentamos estos usos. Si desea utilizar esta publicación para fines distintos a los permitidos anteriormente (como un taller de capacitación, una conferencia o una reunión), contáctenos para obtener permiso en info@erikaslighthouse.org.

Las fotografías en este libro de trabajo se utilizaron únicamente con fines ilustrativos; cualquier persona representada en la fotografía es un modelo.

Este libro se basa en las experiencias familiares de depresión de infancia y adolescencia. Fue escrito para familias que están en situaciones similares. Si bien Erika's Lighthouse consultó con expertos clínicos, terapéuticos, legales y de desarrollo infantil al desarrollar este material, no se hace responsable de las opiniones médicas o

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestros sentimientos, pensamientos, emociones y estados de ánimo. La salud mental es la base de una vida feliz, saludable y productiva. Lograr y mantener una buena salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la edad adulta. Sabemos que enseñar a nuestros hijos/as sobre salud mental les ayudará a concentrarse en la escuela, mantener relaciones con seres queridos y superar los obstáculos que encuentren en la vida. En definitiva, les ayudará a estar bien y mantenerse bien.

¿Qué se interpone en el camino de la salud mental?



A decir verdad, el estrés no controlado es a menudo lo que se interpone en el camino de una buena salud mental. El estrés es una parte normal de la vida. Tiene un propósito. Nos motiva a hacer las cosas y dar lo mejor de nosotros. Pero cuando tenemos demasiado estrés, puede causar problemas en nuestra mente y nuestro cuerpo. Cuando tenemos demasiado estrés, podemos tener síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago. Demasiado estrés también puede provocar problemas de salud mental como la ansiedad o depresión. Cuando pensamos en el estrés, la pregunta importante que debemos hacernos es ¿Cómo lo manejamos? y qué podemos hacer para aliviarlo. Lo mismo es cierto para nuestros hijos.

El estrés puede provenir de una variedad de lugares diferentes. Para los adultos, puede provenir de problemas de dinero, problemas de relaciones, o inseguridad laboral. Los niños también experimentan

estrés, a menudo causado por la presión académica, presión familiar o presiones sociales.

Factores de Riesgo

Hay algunos factores de riesgo que pueden poner a las personas en mayor riesgo de problemas de salud mental. Algunos de estos factores para los niños incluyen la pobreza, los conflictos familiares, problemas de salud, el rechazo social, las transiciones o cambios importantes, las discapacidades de aprendizaje, el trauma, la negligencia, las tragedias que han ocurrido en su vida o la pérdida de un ser querido.

Factores de Protección y Resiliencia

Sabemos que hay cosas que podemos hacer para apoyar a los niños durante tiempos difíciles. Piense en este dicho: “El camino hacia el éxito suele estar lleno de baches”. ¿Qué significa? Significa que todos experimentaremos desafíos y obstáculos en nuestra vida, pero si podemos ver estos momentos difíciles como oportunidades de aprendizaje y logramos superar esos obstáculos, nos permitirán crecer y volvernos resilientes.

Todos queremos que nuestros hijos lleven vidas felices, saludables y productivas. Queremos que tengan las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos de la vida. Según los estudios, la resiliencia es la característica más importante que una persona puede poseer

Consulte las actividades incluidas en este libro de trabajo para apoyar mejor la salud mental de su hijo/a.

para ayudar a superar los desafíos, por lo que cuando pensamos en los factores de riesgo y en la resiliencia, la clave es el equilibrio. Cuantos más factores de riesgo tenga el niño/a; se necesitan más factores de protección para ser resilientes.

La buena noticia es que hay mucho que podemos hacer para desarrollar factores de protección y ayudar a nuestros niños a **Desarrollar Habilidades de Resiliencia**. Tan solo con darle seguridad a nuestros hijos diciéndoles que creemos en ellos y que ellos también pueden creer en sí mismos ayuda a desarrollar habilidades de resiliencia y fortalece la esperanza y el optimismo. Queremos que nuestros hijos sean flexibles y piensen con precisión, lo que conduce a su propia conciencia y control emocional. Hablar con ellos sobre cómo se sienten y elogiarlos cuando muestran conciencia y control emocional refuerza esos comportamientos. Ser positivo, ser quien los anima, alentarlos, decirles que esta ahí para ayudarlos y que cree en ellos son muchas formas en que podemos ayudar a nuestros hijos a ser más resilientes frente a los desafíos de la vida. Ayudarlos a solucionar estos desafíos les sirve de modelo para resolver problemas por sí mismos en el futuro. Obtenga más información sobre cómo promover la resiliencia, la esperanza y la felicidad **Resiliencia, Esperanza y Felicidad** en su hijo/a.

Comprender los Sentimientos

Una de las formas en que podemos ayudar a nuestros hijos/as a ser más conscientes emocionalmente es hablarles sobre los sentimientos que están experimentando. Sabemos que los niños experimentan una variedad de sentimientos y queremos que puedan expresarlos de manera saludable. Los sentimientos tienen una gama de grandes a pequeños. En Erika's Lighthouse, nos referimos a los sentimientos como "sentimientos cotidianos" y "sentimientos abrumadores". Algunos ejemplos de sentimientos cotidianos pueden ser felicidad, alegría o desilusión. Ejemplos de sentimientos abrumadores pueden ser la pérdida, el dolor o la desesperación. Casi cualquier sentimiento puede ser un sentimiento cotidiano o un sentimiento abrumador, solo tenemos que reconocer cuando un sentimiento en particular es contundente y ya no típico. Los sentimientos particulares como la tristeza, la pérdida, el dolor o la desesperación pueden ser preocupantes si duran más de un par de días o parecen extremos.



Sentimientos Cotidianos

Es una parte normal de la vida diaria sentirse feliz, confiado y despreocupado. También es una parte normal de la vida diaria sentirse triste, enojado o estresado. Tanto las emociones positivas como las negativas van y vienen según lo que sucede en nuestro alrededor y, por lo general, se pueden manejar fácilmente. Estos son sentimientos cotidianos. Podemos ayudar a nuestros hijos a lidiar con sus sentimientos negativos cotidianos recordándoles que estos sentimientos son parte normal de la vida. También podemos ayudarlos a superar sus sentimientos negativos invitándolos a hacer algo que disfruten, como escuchar música o jugar con su mascota. Al ayudar a nuestros hijos a

resolver problemas y manejar o superar sus emociones negativas cotidianas, les estamos demostrando modelos que usarán a lo largo de sus vidas.

Sentimientos Abrumadores

A veces, nuestros sentimientos se interponen en la forma de vivir la vida y, cuando eso sucede, llamamos a esos sentimientos "abrumadores". Los sentimientos abrumadores son más intensos que los sentimientos cotidianos, permanecen durante mucho tiempo y cambian la forma en que nos sentimos, pensamos y nos comportamos. Pueden impedir que hagamos lo que queremos. A veces, los sentimientos abrumadores surgen debido a cosas en nuestra vida y, a veces, suceden sin motivo alguno.

Los padres, familias y cuidadores son los primeros en saber

A menudo, las familias son las primeras en notar que algo diferente está pasando con sus hijos/as.

No podemos saber cómo se siente alguien con solo mirarlo o lo que comparte por el internet. Nuestras vidas pueden parecer perfectas aunque en realidad no lo sean. A veces, bajo la superficie hay sentimientos de ansiedad, preocupación, ira o estrés. Los niños, al igual que los adultos, a menudo se guardan estos sentimientos, lo que hace que los pensamientos les den vueltas en la cabeza, los mantengan despiertos por la noche o les impidan concentrarse.



Cuanto no nos sentimos bien físicamente, lo comunicamos a otros. No debería ser diferente con la salud mental. Decir que necesitamos ayuda nos hace sentir mucho menos solos. Se siente bien hablar con alguien. Si bien puede ser difícil hablar sobre estos sentimientos, también podemos recordar que los amigos, la familia y los maestros están ahí para apoyarnos y pueden ayudarnos a obtener la ayuda que necesitamos. También podemos intentar escribir, hacer ejercicio, tocar música o crear arte.

Al hablar con su hijo, puede pedirle que identifique si sus sentimientos son "cotidianos" o "abrumadores". Puede simplemente escuchar, sin poner presión ni demostrar juicio. No es necesario que tenga una respuesta y puede ayudar a su hijo a encontrar la ayuda que necesita.

Mientras pensamos en el desarrollo infantil, es importante tener una comprensión de cómo es el desarrollo típico. Los

niños de 6 a 12 años quieren complacer a sus amigos, quieren ser como sus amigos, es más probable que estén de acuerdo con las reglas, les gusta cantar, bailar y actuar, y comienzan a mostrar cierta independencia como por ejemplo, visitar a un vecino por si mismos. Entre los 9 y 12 años, se vuelven conscientes de los cambios que suceden en sus cuerpos a medida que comienzan a atravesar la pubertad, son muy conscientes de lo que les sucede a ellos en comparación con sus amigos, y comienzan a poder distinguir entre fantasía y realidad.

También están profundamente conscientes y pueden ser afectados por el estigma. Quieren complacer a la gente, por lo que están muy conscientes de cualquier cosa que pueda hacerlos destacar o hacerlos diferentes.

Estigma

Hablemos del estigma por un minuto. ¿Qué tan cómodo/a se sentiría hablando sobre las opciones siguientes con alguien más?

- Me gusta el café.
- Me gusta la música country.
- Tengo diabetes.
- Tengo depresión.

Si usted es como muchos, probablemente respondió a la última con "No estoy seguro" o "no". ¿Porqué es eso? Porque la depresión y los problemas de salud mental tienen un estigma asociado. No queremos admitir o nos avergonzarnos de tenerlos.

El ochenta por ciento de la razón por la cual las personas no buscan ayuda para problemas de salud mental es por el estigma. Esto es cierto tanto en adultos como niños, especialmente los niños porque en esa etapa ellos quieren ser como los demás y no sobresalir.

El estigma es cuando tenemos miedo de que la gente nos juzgue o piense negativamente de nosotros. Sin embargo, decimos que no nos avergonzaríamos de buscar ayuda si tuviéramos un problema de salud física, entonces, ¿por qué deberíamos avergonzarnos de buscar ayuda para un problema de salud mental? Estamos tratando de ayudar a deshacernos del estigma para asegurarnos de que los niños sepan que está bien pedir ayuda, al igual que irían al médico si se rompieran el brazo.



Establecer un entorno de apoyo

Es importante que creemos y fomentemos un entorno de apoyo que pueda fomentar una buena salud mental y normalizar las conversaciones sobre la salud mental. Piense en actividades con propósito que pueda comenzar a practicar, como la **Semana De Buena Salud Mental** en casa.

Podemos promover buenas estrategias de salud mental como comer sano y mantener una buena nutrición. Podemos practicar la atención plena (mindfulness) todos los días por la mañana y antes de acostarnos o tan solo hacer un momento de atención plena de cinco minutos. Incluso puede comenzar a enviar mensajes positivos y agregar color a su hogar con **Flores de Amabilidad**. Podemos asegurarnos de dormir lo suficiente por la noche. Dormir es realmente importante y, a veces, puede ser un desafío en nuestras vidas ocupadas, pero sabemos que tiene un gran impacto en términos de salud mental. Podemos fomentar el ejercicio, dar una vuelta a la manzana, pasear al perro, montar en bicicleta. Incluso podemos hacerlo en la casa: una carrera de obstáculos, diez saltos de tijera, cinco flexiones y un gateo militar. Todas estas son formas de mantener una buena salud mental.

La salud mental es como la salud física. Se necesita esfuerzo para mantenerse saludable.

Buenas prácticas de salud mental en las que los niños pueden participar

Involucrar a sus hijos/as en buenas actividades de salud mental puede ser divertido y no requiere mucho trabajo. ¿A sus hijos les gusta escribir o dibujar? Anime a sus hijos a escribir un diario, podrían usar el [Diario Familiar](#). Escribir o dibujar sus pensamientos puede ayudar a los niños a explicar cómo se sienten y superar situaciones difíciles. Mientras participa en su propia actividad física, invite a sus hijos a unirse a usted para andar en bicicleta, lanzar una pelota o jugar a perseguirse. ¿Tienen que quedarse adentro en un día lluvioso o frío? Jueguen [Bingo De Salud Mental](#) y vean quien puede conseguir 5 seguidas en línea primero.

Puede fomentar una amplia gama de actividades, técnicas y prácticas. Existen muchos [Mecanismos Positivos para Enfrentar Situaciones](#)  que ofrecen una excelente manera de alentar a sus hijo/a a tener un propósito sobre la buena salud mental.

Iniciar conversaciones

Si no está seguro/a de cómo iniciar una conversación sobre salud mental en su hogar, considere usar uno de nuestros iniciadores de conversación. Usar [¿Como Te Sientes Hoy?](#) o el [Termómetro de Sentimientos](#) para verificar cómo se sienten sus hijos a lo largo del día puede ser una excelente manera de iniciar conversaciones. Pueden comenzar la mañana diciendo cómo se sienten en el termómetro de sentimientos: listos para empezar, felices, etc. Cuando llegan a casa de la escuela, pueden decir que están agotados, que tuvieron que esforzarse mucho en la escuela o navegar en las relaciones sociales. Puede tener una conversación con ellos sobre lo que necesitan en este momento para volver a bajar el nivel. Tal vez sea un refrigerio saludable, tal vez sea un momento consciente. El termómetro de sentimientos nos permite tener una herramienta para abrir la conversación con nuestros hijos.



Manejar el estrés y la angustia

Si las emociones o los sentimientos de su hijo no están en un buen lugar, puede ayudarlo/a ofreciéndole una serie de estrategias y consejos útiles. Al practicar estrategias de manejo de la salud mental, su hijo/a puede aprender lo que les funciona y les ayuda. Estrategias como la [Técnica Para Poner Los Pies Sobre La Tierra](#), [Frasco De Atencion Plena](#), o [Respirando Palabras](#).

Si esas preocupaciones se extienden o se han extendido durante un período de tiempo, puede ser más proactivo. Trabaje con su hijo para desarrollar un [Plan de Buena Salud Mental](#). También puede hacer que usen la hoja de [Manejo del Estrés](#). Puede ayudar a fomentar un buen ambiente de salud mental colgando un volante en su refrigerador o calendario, como [Cinco Formas Simples De Mejorar Tu Salud Mental](#).

Ser un Adulto de Confianza

Queremos ayudar a los niños a comprender que si tienen “sentimientos abrumadores”, deben decírselo a alguien, un adulto de confianza. Tal vez sea usted, o tal vez alguien de su familia o de la escuela, como un consejero escolar,

un maestro o un entrenador. Quizá alguien de la comunidad, como un líder religioso. Cuando les pedimos a los niños que nos digan qué creen que es un adulto de confianza, nos dicen que es alguien que sabe escuchar, que puede ofrecer consejos, que puede mostrar empatía y brindar apoyo, y que no los hará sentir tontos por acercarse a hablar con ellos.

Establecer un entorno de apoyo, normalizar las conversaciones sobre la salud mental y demostrarle a su hijo/a que usted está allí para apoyarlo contribuirá en gran medida a generar confianza y seguridad de que pueden acudir a usted.

Si está preocupado por su hijo, tome medidas. Puede obtener más información sobre cómo ayudarlos leyendo el segundo libro de trabajo de esta serie **Concerned About Your Child** [↗](#).

Tan solo un adulto de confianza en la vida de un niño puede reducir su riesgo de suicidio en un 40%.

Cuidar de Uno Mismo

Es muy importante recordar cuidarse. No puede estar disponible para su hijo/a si no se cuida a sí mismo, y ser modelo es lo primero que podemos hacer por nuestros hijos. Puede parecer que no nos están observando ni escuchando, pero si lo hacen y les estamos enviando el mensaje de cómo cuidamos nuestra salud mental. Haga las cosas que disfruta. Tal vez eso sea escribir en un diario, practicar atención plena (mindfulness), hacer ejercicio, o cocinar u hornear. Hacer tiempo para sentirse en un buen lugar mentalmente, ayudará a apoyar a sus hijos.

Muchas de las buenas estrategias de salud mental compartidas anteriormente también pueden funcionar para usted, en particular las **Técnicas de Respiración Profunda** que son increíblemente beneficiosas para reenfocar nuestras mentes. También es importante recordar lo que podemos y no podemos controlar. Esto puede ser difícil para las familias, especialmente cuando se trata de nuestros hijos/as, pero es vital para nuestra propia salud mental. Considere practicar la actividad de **Círculo de Control** [↗](#) para recordar sus propias capacidades y límites.

La salud mental es equilibrio. Es la capacidad de manejar nuestro estrés, de lidiar con nuestras emociones y alcanzar nuestro potencial. El hacer pequeñas mejoras en la nutrición, el sueño, el ejercicio y las estrategias de afrontamiento realmente pueden ayudarnos a manejar mejor el estrés y lograr una buena salud mental. Todos merecen una buena salud mental.

Recursos y actividades adicionales

Puede obtener más información sobre la buena salud mental y la diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores al ver nuestro video **Nivel I: Todos Tenemos Salud Mental**.

Continúe leyendo la **Serie de libros de trabajo familiares sobre salud mental y depresión** con:

Two: Concerned About Your Child [↗](#) and

Three: Getting Help for Your Child [↗](#).



También tenemos Talleres Familiares disponibles para mejorar la comprensión de la salud mental, la depresión y el suicidio. Estos talleres gratuitos están disponibles:

Taller Familiar I: Todos Tenemos Salud Mental y

Taller Familiar II: depresión y Suicidio.

Consulte también todos nuestros programas, recursos y actividades disponibles para familias en www.ErikasLighthouse.org/Families .

Apoye Nuestro Trabajo

Erika's Lighthouse ofrece programas y recursos gratuitos financiados por donantes a las comunidades escolares de todo el mundo. Nuestro trabajo, ha revolucionado la forma en que las escuelas abordan la salud mental, y esto solo es posible gracias a personas como usted que apoyan financieramente nuestro trabajo. Únase a nosotros hoy en www.ErikasLighthouse.org/Get-Involved/ .



www.ErikasLighthouse.org