



# EARLY HEAD START EMOTIONAL WELLNESS NEWSLETTER

## May is Mental Health Awareness Month

### Special Edition Continued

6

Please continue to reach out if you have any questions, are in look of resources, or would like someone to talk to. More of the same can get hard; please do not hesitate to reach out.

**Ileana A. Hernández, Clinician**  
**Family Services of the**  
**Merrimack Valley**  
**978.327.6625**  
**ihernandez@fsmv.org**

Mental health awareness month has been observed in the United States since 1949. And, we have reached this month once again. This is focused towards fighting the mental health stigma, providing support for those in need, educating the public regarding what mental health and its services are about, and advocating for the policies supporting individuals with mental health difficulties, as well as their families.

Mental health refers to cognitive, behavioral, and emotional wellbeing. This can affect an individual in different ways including affecting their relationships with others, their physical health, and their daily living.



# NEWSLETTER DE BIENESTAR EMOCIONAL DE EARLY HEAD START

## Mayo es el Mes de Crear Conciencia para el Bienestar Emocional

### Edición Especial Continuada

6 Continúe comunicándose si tiene alguna pregunta, anda en busca de recursos o desea tener alguien con quien platicar. Más de lo mismo puede ser difícil; por favor no dude en comunicarse conmigo.

**Ileana A. Hernández, Consejera**  
**Family Services of the Merrimack Valley**  
**978.327.6625**  
**ihernandez@fsmv.org**

El mes de concientización sobre la salud mental se ha observado en los Estados Unidos desde 1949. Y hemos llegado a este mes una vez más. Esto se enfoca en combatir el estigma de salud mental, brindar apoyo a los necesitados, educar al público sobre lo que se trata la salud mental y sus servicios, y abogar por las políticas que apoyan a las personas con dificultades de salud mental, así como a sus familias.

La salud mental se refiere al bienestar cognitivo, conductual y emocional. Esto puede afectar a un individuo de diferentes maneras, incluyendo afectar sus relaciones con los demás, su salud física y su vida diaria.

As I think about ways to continue this article, I am suddenly reminded of my college Psychology, Theories of Personalities course. My professor comes in the first day and hands us our syllabus. She goes over every detail and in those details, she included a "Mental Health Day." She mentions it so casually, I was afraid to ask what that meant. Here I am, in this Psychology course, as I Psychology major, and I am unaware of my professor means by a "Mental Health Day." To my relief, I am not the only one with a troubled face and so she explains. This is a day where class will be cancelled and we are free to catch up on work or ignore work, all together. This is a day to focus on our cognitive, behavioral, and emotional wellbeing. No rhyme or reason, just because. My professor encouraged us to think about it as more than just a day where class was cancelled, but to think about it as day we dedicate to recharging and regrouping ourselves.

I think about it now because I wonder how many of you have taken your "Mental Health Day" to regroup and recharge. A day where you prioritize yourself and not feel guilty about doing so. The dishes will still be there, the laundry will still be there, the work will still be there... It is not going anywhere, so why not take a day to spend with yourself (Yes, with YOURSELF) and leave all that work for tomorrow. In previous newsletters, I have stressed the importance of taking care of yourself because only then you will be able to take care of your child. And, with that I also mention that your child is learning what you are modeling. Model the life you want them to have. Prioritize mental health, prioritize being human.

I encourage you to use this month of May as your practice round. Take "Mental Health Days" and encourage your kids to do the same. And, with that, try to employ some aspect of mental health to your everyday life. Take breaks from folding laundry, meditate while your child naps, make a quick phone call to a friend while your child completes their homework, wake a few minutes early before you start working and have few moments of quiet while you drink your morning coffee. Make it something that works for you and do it! I write ideas and examples, but the best person to know what works for you is you. Prioritize yourself. And, in doing so, please reach out if you need an extra hand or want to learn about ways you can maintain a healthy lifestyle during this time.

Until next time,

Ileana, Clinician

[ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)



Mientras pienso en formas de continuar este artículo, de repente me acuerdo de mi curso universitario de Psicología, Teorías de las Personalidades. Mi profesor llega el primer día y nos entrega nuestro plan de estudios. Ella repasa cada detalle y en esos detalles, ella incluyó un "Día de la Salud Mental". Ella lo menciona tan casualmente que tenía miedo de preguntar qué significaba eso. Aquí estoy, en este curso de Psicología, haciendo mi bachillerato en Psicología, y no estoy al tanto de lo que mi profesora quiere decir con un "Día de la Salud Mental". Para mi alivio, no soy la única con una cara de preocupada y entonces ella lo comienza a explicar. Este es un día donde se cancelará la clase y tenemos la libertad de ponernos al día con el trabajo o ignorarlo. Este es un día para enfocarnos en nuestro bienestar cognitivo, conductual y emocional. Sin rima ni razón, solo porque sí. Mi profesora nos animó a pensar en ello como algo más que un día en el que se canceló la clase, pero para pensarlo como el día que dedicamos a recargarnos y reagruparnos.

Ahora lo pienso porque me pregunto cuántos de ustedes han aprovechado su "Día de la Salud Mental" para reagruparse y recargarse. Un día en el que te priorizas y no te sientes culpable por hacerlo. Los platos aún estarán allí, la ropa seguirá allí, el trabajo seguirá allí ... No va a ninguna parte, así que ¿por qué no tomarse un día para pasarlo consigo (Sí, CON USTED MISMO) y dejar todo ese trabajo para mañana? . En boletines anteriores, he subrayado la importancia de cuidarse a sí mismo porque solo así podrá cuidar a su hijo. Y con eso también menciono que su hijo está aprendiendo lo que está modelando. Modele la vida que desea que tengan. Dele importancia a la salud mental, dele importancia a ser humano.

Te animo a usar este mes de mayo como tu ronda de práctica. Aproveche los "Días de salud mental" y anime a sus hijos a hacer lo mismo. Y, con eso, trate de emplear algún aspecto de la salud mental en su vida cotidiana. Tómese un descanso al doblar la ropa, medite mientras su hijo duerme la siesta, haga una llamada telefónica rápida a un amigo mientras su hijo completa su tarea, despierte unos minutos antes de comenzar a trabajar y tenga unos momentos de silencio mientras toma su café de la mañana. ¡Haz que sea algo que funcione para ti y hazlo! Escribo ideas y ejemplos, pero la mejor persona para saber qué funciona para usted es usted. Dese prioridad a usted mismo. Y, al hacerlo, comuníquese si necesita una mano extra o si desea aprender sobre las formas en que puede mantener un estilo de vida saludable durante este tiempo.

Hasta la próxima,

Ileana

[ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)

