

Bienestar Socioemocional

HEBISD - EQUIPO DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DE CRISIS | INVIERNO 2023

El Equipo

El equipo ayuda con los problemas de salud mental para crear un ambiente escolar positivo para todos los estudiantes. Puede pedir ayuda con nuestro equipo haciendo clic **AQUÍ**



¿PUEDEN LAS VACACIONES SER UN DETONANTE PARA LA DEPRESIÓN DE MI HIJO?

Por Ben Mahoney

Recuperado y adaptado el 12/2023 de <https://discoverymood.com/blog/can-holiday-season-trigger-childs-depression/>

Al igual que los adultos, los niños y adolescentes suelen mostrar signos de estrés durante las vacaciones. Si se sabe que un niño tiene depresión, las vacaciones pueden ser el desencadenante. Los niños son como esponjas; pueden absorber el estrés y la ansiedad de quienes los rodean y reaccionarán al estrés de sus padres. Muchos niños se sentirán ansiosos por ir a una guardería o guardería diferente durante las vacaciones de Navidad y pueden sentirse abrumados al terminar todas sus tareas de vacaciones durante las largas vacaciones. Además, muchos niños pueden sentirse tristes porque sus padres no están en condiciones de gastar dinero en regalos este año. Esto puede crear mucha ansiedad social al regresar a la escuela cuando muchos otros niños están mostrando sus nuevos juguetes y ropa navideña.

La tristeza navideña versus la depresión

La tristeza navideña es una condición temporal indefinida que comúnmente se presenta con un estado de ánimo triste durante las vacaciones. Muchos niños y adultos pueden sentirse abrumados y tener una sensación de pérdida durante las vacaciones. Sin embargo, muchas personas que piensan que pueden tener tristeza navideña en realidad pueden tener depresión, que es un trastorno del estado de ánimo grave que puede provocar comportamientos negativos y dañinos tanto en adultos como en niños.

Tristeza, sentimiento de culpa y soledad, pérdida de interés, cambios en el sueño y el apetito, disminución de la energía, disminución del rendimiento escolar y aislamiento social son signos y síntomas asociados con la depresión en los niños.

Cómo hablar con tus hijos sobre la depresión durante las vacaciones

- Empiece por preguntarle si algo le molesta y explíquele que ha notado un cambio en su estado de ánimo últimamente.
- Explique que las vacaciones pueden ser un momento estresante para todos.
- Pregunte si hay algo que pueda hacer para mejorar sus vacaciones.
- Si hay un desencadenante obvio, como una transición importante en la vida, tranquilice a su hijo y reconozca y respete sus desencadenantes.
- Mantenga un diálogo abierto y recuerde que escuchar suele ser mejor que hablar.
- Inicie una tradición navideña sencilla, como dar un paseo para mirar las luces navideñas.
- Busque terapia familiar si estos sencillos pasos no muestran mejoría
- Esté abierto a los medicamentos antidepresivos y a diferentes tipos de psicoterapia.

Más recursos disponibles <https://sites.google.com/hebisd.edu/family-resources/home>

Limites para la temporada navideña

Brene Brown, profesora de la Universidad de Houston, define los límites saludables como "simplemente nuestras listas de lo que está bien y lo que no está bien". Es esencial comprender lo que significan límites saludables para poder practicar cómo establecer límites en esta temporada navideña. Esto puede ayudarte a encontrar la paz dentro de ti mismo y ayudarte a evitar situaciones y sentimientos incómodos.

[APRENDE MÁS](#)

Levanta una pared pero también abre una puerta:
"No puedo hacer ____ pero estaría dispuesto a hacer ____".

La claridad es amable y útil:
"Necesito tomar algo de espacio para mi propio bienestar".

No es necesario justificar:
"No gracias."

La gratitud ayuda mucho:
"Gracias por la invitación. No podré lograrlo".

Informes anónimos



HELP A FRIEND...

CRIME STOPPERS 817-469-8477
TARRANT COUNTY

FRIENDS FOR LIFE HAVE A FRIEND IN NEED? STAY ANONYMOUS & HELP

- BULLYING
- DATING VIOLENCE
- CYBERBULLYING
- FAMILY VIOLENCE/ABUSE
- GANG ACTIVITY
- SEXTING
- SEXUAL HARASSMENT
- SUICIDAL THOUGHTS

DOWNLOAD OUR APP SEARCH FOR "CCS FFL" IN THE APPLE APP STORE OR ANDROID MARKET

VISIT ONLINE WWW.469TIPS.COM CALL 817-469-TIPS

LIVE CHAT ANONYMOUS ONLINE WEB FEATURE ON 469TIPS.COM

Línea de texto de crisis

CRISIS TEXT LINE |

Text HOME to 741741 to connect with a volunteer Crisis Counselor

Si su hijo tiene tendencias suicidas, se puede realizar una evaluación del nivel de riesgo en uno de estos:

Cook Children's Behavioral Health (de 3 a 17 años)

801 7th Ave, Fort Worth, TX 76104 (682) 885-3917

JPS - Trinity Springs (edades de 13 a 17 y 18 años en adelante)

1500 S. Main St. Fort Worth, TX 76104 (817) 702-3636

Basepoint Academy (edades 11-18)

3900 Arlington Highlands Blvd, Suite 237 Arlington, TX 76018
469-771-1753

Hospital de Mesa Springs

(De 12 años en adelante hasta adultos)

Oficina de Ft Worth: 817-841-8002

Oficina del Noroeste: 682-593-6001

Texas Health Behavioral Health Center - Arlington
(de 13 años en adelante, hasta adultos)

1001 N Waldrop Drive Suite 510 Arlington, TX 76012 (682) 549-7916

Texas Springwood Behavioral Health HEB

Horario: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.
2717 Tibbets Drive Bedford, TX 76022
682-626-8719

Las evaluaciones del riesgo de suicidio son hechas por profesionales de la salud mental para determinar el nivel de riesgo y dar recomendaciones de tratamiento.