BOLETÍN DE BIENESTAR SOCIO-EMOCIONAL

EDICIÓN MARZO 2025

RECURSO DISPONIBLE

Cursos para padres con temas como el comportamiento, la imagen corporal, la depresión y la ansiedad, el desarrollo infantil y la tecnología. ***Disponible en español***

Parent Guidance.org

EL EQUIPO

El Equipo de Intervención y Prevención de Crisis apoya en las preocupaciones de salud mental para crear un ambiente escolar positivo para todos los estudiantes. Puede enviar una referencia a nuestro equipo haciendo clic **AQUÍ**

¿CÓMO HABLO CON MIS HIJOS SOBRE LOS ACONTECIMIENTOS ACTUALES?

- Tómese el tiempo para identificar su estado de ánimo/emociones sobre el tema. Esto le ayudará a manejar mejor las emociones que puedan estar teniendo sus hijos.
- Establezca un momento para hablar. No espere a que ellos lo busquen a usted. Haga preguntas abiertas: "¿Cómo te sientes al respecto?".
- Responda a sus preguntas de manera apropiada para su edad, pero sea honesto. En el caso de los niños más pequeños, puede ser general, mientras que en el caso de los mayores, puede ser más específico.
- Intente darle solo pequeñas porciones de información a la vez, una o dos oraciones a la vez. Esto le permite a su hijo determinar cuánta información está listo para recibir.
- ¡No neceitas saber todas las respuestas!
- Intenta ser lo más objetivo posible (no juzgues). Practica declarando hechos sin caer en el sensacionalismo.
- Normaliza las emociones. No descartes las emociones diciendo "No tengas miedo".

Puede leer mas: The Kids Mental Health Foundation

COMO FAMILIA, ¿CÓMO PODEMOS AFRONTAR EL ESTRÉS?

- Limite el consumo de noticias. Por ejemplo, no las deje prendidas en sin supervisión.
- Modele estrategias para lidiar saludablemente después de tener conversaciones difíciles. Practique estrategias de distracción y relajación.
- Cree tradiciones familiares diarias o semanales. Esto permite ver el estado de ánimo de todos y alocar recursos antes de una crisis.
- Promueva la comunicación abierta participando en conversaciones sobre los intereses de sus hijos.

EL CEREBRO ADOLESCENTE – NEUROBIOLOGÍA

adapted from: National Institute of Mental Health (March 2025)

¿Sabías que durante la adolescencia se producen cambios importantes en el cerebro? A continuación, te presentamos siete cosas que debes saber sobre el cerebro adolescente:

1. La adolescencia es un momento importante para el desarrollo del cerebro: el cerebro termina de desarrollarse y madurarse entre mediados y finales de los 20 años.
2. El desarrollo del cerebro está relacionado con las experiencias sociales durante la adolescencia: esto puede llevar a los adolescentes a centrarse más en las relaciones con sus compañeros y en las experiencias sociales. Esto puede llevar a asumir más riesgos porque los beneficios sociales superan las posibles consecuencias de las decisiones.
3. El cerebro adolescente está listo para aprender y adaptarse: este podría ser un buen momento para asumir clases desafiantes, ejercicios y actividades creativas.
4. Los cerebros de los adolescentes pueden responder de manera diferente al estrés.
5. La mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente: los niveles de melatonina se mantienen altos hasta más tarde en la noche y bajan más tarde en la mañana, lo que puede explicar por qué los adolescentes pueden quedarse despiertos hasta tarde y tener dificultades para despertarse temprano.
6. Las enfermedades mentales pueden comenzar a aparecer durante la adolescencia.
7. El cerebro adolescente es tiene poder de recuperación.

David Bueno: Cerebro de un adolescente (5 min)

Consejos de una madre neurocientifica (45 min)

Limpieza primaveral para tu salud mental

- Implemente un horario de “Do not Disturb”
- Organicé su espacio personal o un lugar específico.
- Deje de seguir cuentas en redes sociales que no te sirvan.
- Practique una desintoxicación de tecnológica. Elimina aplicaciones y juegos que te quitan tiempo.
- Abandona un mal hábito. ¡Reemplázalo por uno saludable!
- Haz una lista de las cosas que van bien o una lista de agradecimientos.

PERSERVERANCIA

La perseverancia es importante porque permite a las personas superar desafíos, mantener una actitud positiva y alcanzar sus metas incluso cuando enfrentan problemas u obstáculos, lo que esencialmente les permite seguir avanzando a pesar de las dificultades; se considera un componente clave para el éxito en cualquier área de la vida.

Algunas formas de promover la perseverancia:

1. Establezca metas realistas y divídalas en metas más pequeñas.
2. Escribe las razones por las que quieres alcanzar la meta.
3. Haz un plan sobre cómo afrontar los contratiempos