



# Cree un entorno hogareño seguro y de apoyo

## Abra la puerta a conversaciones honestas



Su hijo debe saber que puede acudir a usted por cualquier cosa sin temor a ser juzgado o castigado.

- Tome tiempo para supervisarlos de manera regular.
- Hágale saber que está bien sentirse triste, enojado o abrumado.
- Escuche más de lo que habla.
- Reconozca sus sentimientos, incluso si no los comprende completamente.

## Modele buenos hábitos de salud mental



Su hijo aprende mucho observándolo.

- Comparta formas saludables de manejar el estrés o las emociones fuertes.
- Normalice el hablar de salud mental en la vida cotidiana.

## Fomente rutinas saludables



La estructura ayuda a los niños a sentirse seguros y apoyados.

- Priorice el sueño, las comidas y la actividad física.
- Limite el tiempo frente a la pantalla, especialmente antes de acostarse.
- Fomente los descansos en las redes sociales.
- Apoye los pasatiempos y las salidas creativas.

## Reducir el acceso a los objetos peligrosos



Si su hijo tiene dificultades, la seguridad en el hogar es importante.

- Guarde bajo llave todos los medicamentos.
- Mantenga las armas de fuego bajo llave y descargadas; almacene las municiones por separado.
- Retire o mantenga bajo llave cualquier cosa que pueda usarse en un intento de suicidio.
- Pídale ayuda al médico, al consejero escolar o al trabajador social de la escuela de su hijo para crear un plan de seguridad.

## Sepa cuándo buscar ayuda



No tiene que hacer esto solo.

- Esté atento a los cambios en el estado de ánimo, el comportamiento o el sueño que duran más de unos pocos días.
- Usted conoce mejor a su hijo. Si nota algo mal, no lo ignore.
- Comuníquese con un proveedor de salud mental, un consejero escolar o un trabajador social escolar.

**¿Necesita ayuda inmediata?**

ESCRIBA, LLAME O CHATEE

**988**

Envíe en cualquier momento un mensaje de texto, llame o chatee gratis al 988. Los consejeros son amables, capacitados y disponibles para hablar en inglés, español y otros idiomas.

**Usted no está solo. La ayuda esta aquí para usted y para su hijo.**



Escanee el código QR o visite [beavertonsd.org/BYM](https://beavertonsd.org/BYM) para obtener más información.

**BEAVERTON**  
SCHOOL DISTRICT