

Recurso para familias

# ¡EL LENGUAJE IMPORTA!

Comprensión de la salud mental y el uso  
de sustancias: un recurso para familias y  
comunidades escolares



Ministry of  
Education and  
Child Care

**erase** | EXPECT RESPECT &  
A SAFE EDUCATION

**Este recurso está diseñado para ayudar a padres, madres, tutores y cuidadores de menores en edad escolar (de 5 a 11 años) y jóvenes (de 12 a 18 años) a aprender más sobre el lenguaje y los conceptos frecuentes en el tema de la salud mental y uso de sustancias.**

La guía puede leerse de principio a fin o por secciones. Las secciones son:

- [Definición y comprensión de la salud mental y el uso de sustancias \[7-9 minutos\]](#)
- [Colaboración entre el hogar y la escuela para promover la salud mental y el bienestar \[5-7 minutos\]](#)
- [Cómo apoyar a su hijo/a con su salud mental y bienestar \[3-5 minutos\]](#)

Este recurso fue elaborado por el Ministerio de Educación y Cuidado Infantil de B.C. (B.C. Ministry of Education and Child Care) en colaboración con el centro de recursos de salud mental Kelty Mental Health Resource Centre del hospital infantil BC Children's Hospital. Muchas personas participaron en su desarrollo, incluyendo padres, madres, tutores y cuidadores. El proyecto estuvo dirigido por un comité asesor integrado por organizaciones provinciales aliadas de educación, salud mental y salud pública.

Las oficinas del Ministerio de Educación y Cuidado Infantil están ubicadas en el territorio de habla *ləkʷəŋən* de las Naciones Xwepsum y Songhees y en los territorios de las Naciones *xʷməθkʷəy̓ əm* (Musqueam), *Sḵw̓xwú7mesh* (Squamish), y *səlilwətaɬ* (Tsleil-Waututh). BC Children's Hospital se encuentra en los territorios de las Naciones *xʷməθkʷəy̓ əm* (Musqueam), *Sḵw̓xwú7mesh* (Squamish), y *səlilwətaɬ* (Tsleil-Waututh).

Las personas que participaron en la elaboración y revisión de esta guía reconocen que trabajan en los territorios de las Primeras Naciones de toda B.C. y agradecen poder trabajar en estas tierras.



*[Tiempo aproximado de lectura: 15-20 minutos]*

## Información general

La salud mental forma parte de la salud general de cada persona. Afecta cómo nos sentimos y lo que hacemos día a día. Al igual que cuidamos nuestro cuerpo, también podemos cuidar nuestra mente. Usted desempeña un papel clave cuando se trata de apoyar la salud mental y el bienestar de su hijo/a. Esta guía le ayudará a obtener información sobre la salud mental y su impacto en su hijo/a. Contiene información que le ayudará a encontrar ayuda si la necesita.<sup>1</sup>

El personal docente y demás integrantes de la plantilla escolar aprenden sobre salud mental y uso de sustancias para poder apoyar a niños, niñas y jóvenes en la escuela. Un recurso útil para el personal docente es [“¡El lenguaje importa! Guía introductoria para comprender la salud mental y el uso de sustancias: un recurso para docentes y comunidades escolares” \(Language Matters! An Introductory Guide for Understanding Mental Health and Substance Use: A Resource for Educators and School Communities\)](#).

Es importante que todas las personas podamos hablar sobre salud mental de manera precisa, inclusiva y respetuosa.

<sup>1</sup> Esta guía tratará temas que podrían resultar difíciles para algunas personas, entre ellos la autolesión y el suicidio. Si necesita apoyo inmediato, llame o envíe un mensaje al 988 para comunicarse al teléfono de ayuda para crisis relacionadas con el suicidio (*National Suicide Crisis Helpline*)



# Definición y comprensión de la salud mental y el uso de sustancias

Es importante informarse sobre salud mental y uso de sustancias y saber cómo hablar sobre esos temas. Estos conocimientos le ayudarán a comprender y apoyar a su hijo/a a medida que enfrenta los altibajos de la vida.

En esta sección se aborda lo siguiente:

- salud mental y uso de sustancias
- los factores que influyen en nuestra salud mental y bienestar
- la manera en que las enfermedades mentales pueden afectar a niños, niñas y jóvenes

## ¿Qué es la salud mental?

La manera en que cada quien percibe la salud mental puede ser diferente y depender de muchas cosas. Esto podría incluir la forma en que nuestra propia cultura y comunidad entienden y hablan sobre la salud mental. Nuestra comprensión también se ve afectada por nuestras experiencias. Para algunas personas, hablar de salud mental puede ser fácil y natural. Para otras, hablar del tema puede generar nerviosismo, vergüenza o incluso temor. Es posible que algunos de nosotros utilicemos palabras diferentes para describir la salud y la enfermedad mental o que tengamos opiniones distintas sobre el uso de sustancias.

La salud mental<sup>2</sup> puede definirse como un **estado de bienestar en el que podemos vivir y trabajar con propósito, tener relaciones sanas y afrontar el estrés diario de la vida.**

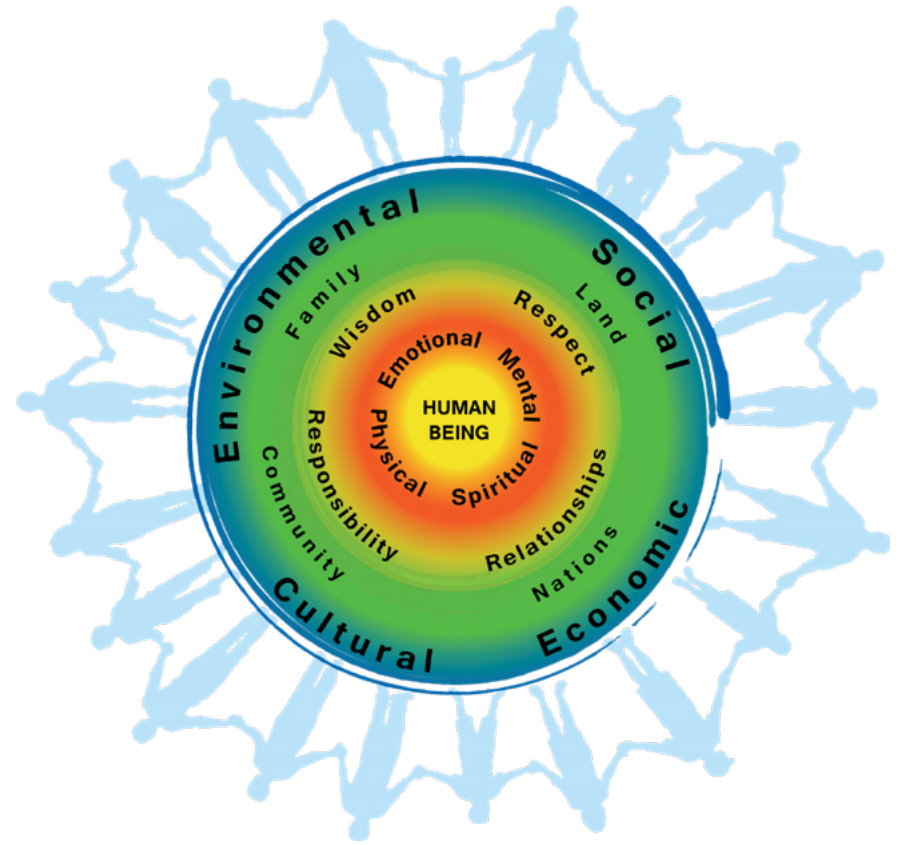
Nuestro cerebro interactúa con nuestro entorno y el estado<sup>3</sup> de nuestra salud mental puede cambiar dependiendo de lo que ocurra en nuestra vida. Todas las personas enfrentamos periodos de mala salud mental de vez en cuando.

- 2 Algunos ejemplos comunes para referirse a la salud mental son: buena salud mental, salud mental positiva, bienestar mental, bienestar.
- 3 La "[pirámide de conocimientos sobre salud mental](#)" (*Mental Health Literacy Pyramid*) es una forma de describir los distintos estados de salud mental y los niveles de apoyo que podrían necesitarse.

Las **perspectivas indígenas** adoptan un enfoque holístico del bienestar. La [“Perspectiva de las Primeras Naciones sobre Salud y Bienestar” \(First Nations Perspective on Health and Wellness\)](#) de la Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones (*First Nations Health Authority*) es una forma útil de comprender qué factores favorecen nuestro bienestar. Este enfoque holístico abarca nuestra salud mental, emocional, física y espiritual. El objetivo es encontrar un equilibrio entre estos componentes y entender que están interrelacionados.

Esta visión de bienestar incluye:

- defender y apoyar determinados valores (como el respeto y la responsabilidad)
- establecer relaciones sólidas con las personas (familia, comunidad) y los lugares (la tierra)
- reconocer que hay factores en nuestra sociedad en general que afectan nuestra salud (la economía, nuestros entornos, la cultura)



Fuente: [Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones](#)

## ¿Qué es el uso de sustancias?

El uso de sustancias hace referencia al consumo o empleo de sustancias que nos hacen ver, pensar, sentir y comportarnos de forma diferente a la habitual. Esto abarca el consumo de alcohol, nicotina, cafeína, medicamentos recetados y drogas ilegales. Hay muchos tipos de sustancias y múltiples razones por las que alguien podría usarlas. Es común que las personas jóvenes quieran vivir nuevas experiencias al ir creciendo y prueben sustancias como el alcohol o el cannabis. El hecho de que una persona joven use o consuma sustancias no significa que desarrollará un trastorno por uso de sustancias. Sin embargo, durante la niñez y la juventud, las personas son más vulnerables a los efectos de diversas sustancias porque su cuerpo y su cerebro todavía están en desarrollo. Es importante conocer los efectos del uso de sustancias para tomar decisiones informadas sobre nuestra propia salud.

El uso de sustancias puede considerarse dentro de un [espectro](#) con distintas etapas de beneficios y daños, que abarca: *el no uso, el uso beneficioso, el uso de bajo riesgo, el uso de alto riesgo y la adicción (trastorno por uso de sustancias)*.



Obtenga más información (en inglés) sobre:

- [El uso de sustancias en jóvenes](#)
- [La salud mental y el uso de sustancias](#)

## ¿Por qué es importante informarse sobre la salud mental y el uso de sustancias?

Mientras más sepamos sobre la salud mental y el uso de sustancias, y el papel que juegan en esto las condiciones de nuestra vida, más podremos hacer para fomentar el bienestar y prevenir o atender las enfermedades mentales. Conocer más sobre la salud mental y el uso de sustancias puede fortalecer las relaciones familiares. También puede ayudar a crear un entorno seguro y de apoyo.

Aprender sobre salud mental y uso de sustancias nos ayuda a comprender cómo:

1. **Mejorar el bienestar mental** fortaleciendo los factores de protección. Los factores de protección fomentan una buena salud mental y protegen contra enfermedades mentales y daños derivados del uso de sustancias.

Entre los factores de protección se encuentran:

factores individuales	factores sociales	factores estructurales
<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nutrición</li><li>• actividad física regular</li><li>• sueño de calidad</li><li>• ayudar a otras personas</li><li>• sentido de identidad cultural</li><li>• habilidades socioemocionales</li></ul>	<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• relaciones positivas con personas afines y adultas de apoyo</li><li>• conocimientos sobre redes sociales y el uso saludable de la tecnología</li></ul>	<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• escuela o vecindario seguro y de apoyo</li><li>• experiencias educativas positivas</li><li>• estabilidad de vivienda e ingresos</li><li>• vínculos con la cultura</li></ul>



2. **Tener conversaciones abiertas y cordiales** con nuestros hijos/as acerca de sus sentimientos, estrés y decisiones.
3. **Guiar y apoyar** a nuestros hijos/as para que regulen sus emociones, afronten retos y tomen decisiones seguras.
4. **Reconocer los problemas a tiempo y buscar ayuda.** A veces, los cambios en el comportamiento o estado emocional de niños, niñas y jóvenes pueden ser indicadores de una enfermedad mental o preocupación relacionada con el uso de sustancias.
5. **Dar el ejemplo con comportamientos saludables.** Cuide su propia salud mental, emocional, física y espiritual y busque ayuda cuando la necesite.
6. **Comprender y prevenir los daños derivados del uso de sustancias.** Infórmese sobre el uso de sustancias, dialogue abiertamente con su hijo/a y ayúdele a adquirir conocimientos sobre el tema. Mejorar la salud y el bienestar general puede reducir el **riesgo de daños derivados del uso de sustancias**.
7. **Reducir el estigma<sup>4</sup>** asociado a la enfermedad mental. Use un lenguaje claro y respetuoso. Esto puede reducir la vergüenza, el temor o la incomodidad que puedan sentir los niños, las niñas y las personas adultas. También enseña a los niños y las niñas a ser amables con quienes puedan estar teniendo dificultades.

4 Creencias negativas relacionadas con una característica de una persona que pueden provocar que se perciba y trate a alguien de forma diferente (por ejemplo: discriminación, exclusión).

8. **Ayudar a nuestros hijos/as a crear lazos con otras personas adultas de confianza.** Los vínculos con personas adultas de confianza y apoyo (como familiares, profesores y entrenadores) y el sentido de pertenencia son factores de protección importantes para la salud mental.

## ¿Qué ocurre con las enfermedades mentales?

La salud mental y la enfermedad mental<sup>5</sup> son dos cosas distintas que a veces pueden coincidir. Se habla de enfermedad mental cuando alguien tiene un trastorno mental que afecta lo que hace, piensa y siente. El personal médico, de psiquiatría, de psicología y especialistas en enfermería facultativa pueden diagnosticar trastornos mentales. Las enfermedades mentales, al igual que la salud mental, pueden cambiar. Las personas con enfermedades mentales también pueden tener buena salud mental y experimentar bienestar. Hay personas sin un diagnóstico de enfermedad mental que pueden tener mala salud mental y necesitar apoyo.

5 El término general "enfermedad mental" se usa para describir la amplia gama de trastornos mentales diagnosticables.



## ¿Cuáles son algunos ejemplos de trastornos mentales comunes que afectan a la niñez y la juventud?



**Trastornos de ansiedad:** ocurren cuando hay miedo intenso y prolongado a situaciones sociales, ataques de pánico o preocupación constante. *La ansiedad social es un ejemplo.*



**Trastornos del estado de ánimo:** son periodos largos de tristeza, desesperanza o retraimiento de las actividades habituales. *Un ejemplo es el trastorno depresivo mayor.*



**Trastornos alimentarios:** implican conductas alimentarias anormales que pueden ir acompañadas o no de inquietudes por la forma y el peso del cuerpo. *La anorexia nerviosa es un ejemplo.*



**Trastornos del comportamiento:** consisten en comportamientos persistentes, desafiantes y disruptivos. *El trastorno de oposición desafiante es un ejemplo.*

Al describir a alguien que padece un trastorno mental, a menudo se recomienda utilizar un lenguaje que respeta la integridad de la persona al distinguirla del trastorno. Por ejemplo, **“una persona con trastorno de oposición desafiante”** o **“una persona con depresión.”**

## ¿Qué ocurre con los trastornos del neurodesarrollo?

Los trastornos del neurodesarrollo pueden afectar en diversos grados la capacidad de una persona para desenvolverse en la escuela, el trabajo o en situaciones sociales. Algunos ejemplos de trastornos del neurodesarrollo son el trastorno del espectro autista, los tics y el síndrome de Tourette.



Obtenga más información (en inglés) sobre:

- [Salud mental y retos del neurodesarrollo](#)

## ¿Qué ocurre con los comportamientos autolesivos?

Hay experiencias que pueden ser difíciles de escuchar o de contar. A continuación se describen dos comportamientos difíciles que pueden experimentar las personas jóvenes.

- **Autolesiones:** es hacerse daño a propósito sin intención de quitarse la vida. Es una manera de enfrentar situaciones difíciles y emociones intensas o estrés. Si un niño, una niña o joven se autolesiona, es esencial mantener la calma y evitar generar vergüenza, culpa o juicios. A las personas que se autolesionan les ayuda contar con el cuidado y apoyo de alguien que se preocupa por su bienestar. Esto puede incluir ayuda profesional en salud mental y atención médica en caso de lesiones graves.
- **Pensamientos suicidas:** En la mayoría de los casos, tener pensamientos suicidas no refleja un deseo de morir, sino de querer que el sufrimiento termine. Hablar con alguien sobre suicidio no causa ni intensifica los pensamientos suicidas ni impulsa a la persona a actuar. Más bien, puede ayudarlo a sentirse menos sola.



Obtenga más información (en inglés) sobre:

- [Autolesiones](#)
- [Suicidio](#)

## ¿Qué factores influyen en nuestra salud mental?

Nuestra salud mental se ve afectada por complejas interacciones entre nuestro cerebro y nuestro entorno. El uso de sustancias y el grado de riesgo o daño también dependen de diversos factores biológicos, psicológicos y sociales.

### Factores sociales que influyen en la salud



Adaptado de: [Red de Salud Comunitaria del Valle de Comox](#)



Experiencias como el racismo, la discriminación y la pobreza repercuten en la salud mental y en las enfermedades mentales. También pueden dificultar que alguien reciba apoyo. Los factores de protección, como las relaciones de apoyo en casa, en la escuela y en nuestra comunidad pueden ayudar a disminuir el impacto de estas experiencias difíciles.

Puede ser complicado aprender sobre enfermedades mentales, y apoyar a un niño, niña o joven afectados por ellas puede ser abrumador. Tenga presente que usted no está solo/a en su esfuerzo por ayudar. Hay personas y lugares en las comunidades escolares donde puede obtener más información y apoyo.



## Colaboración entre el hogar y la escuela para promover la salud mental y el bienestar

Cada integrante de la comunidad escolar cumple una función en el apoyo a la salud mental de los/las estudiantes.

El personal escolar y docente:



Proporciona espacios seguros e inclusivos para que los/las estudiantes desarrollen habilidades y relaciones con amigos, otros estudiantes y personas adultas que contribuyan a su bienestar y resiliencia



Ayuda a los/las estudiantes a comprender qué es la salud mental y cómo desarrollar y mantener su bienestar



Enseña sobre los trastornos mentales y el uso de sustancias, contribuyendo a reducir el estigma



Puede detectar cambios en el comportamiento de los/las estudiantes y colaborar con estudiantes y familias para que identifiquen y obtengan recursos de apoyo en la escuela o en la comunidad

## ¿Qué significa promover la salud mental y por qué es importante que las escuelas lo lleven a cabo?

Promover la salud mental ayuda a crear y reforzar los factores de protección que forman la base de una buena salud mental. Este enfoque ayuda a reducir el riesgo de enfermedades mentales y los daños relacionados con el uso de sustancias. La promoción de la salud mental es clave para hacer que las comunidades escolares sean lugares en los que CADA estudiante y sus familias puedan sentirse seguros, bienvenidos, cuidados y con un sentido de pertenencia. Estos sentimientos contribuyen a una buena salud mental y al bienestar. Son particularmente importantes para las familias que enfrentan dificultades como racismo, maltrato o trato injusto por sus diferencias o discapacidades.



### ¡Cada persona es distinta!

Las escuelas aplican un enfoque que reconoce que cada persona tiene una combinación única de identidad y vivencias. Esto se conoce como interseccionalidad. Las escuelas pueden fomentar la concientización y valorar las diferentes estructuras familiares, identidades, prácticas culturales, objetivos o estilos de aprendizaje. **Las escuelas pueden crear entornos inclusivos que favorezcan la salud mental y el bienestar de todas las personas.**

## ¿Cómo apoyan las escuelas la salud mental?

El plan de estudios de **educación física y salud (*Physical and Health Education, PHE*)** se centra en el bienestar general y las relaciones entre la salud física, intelectual, mental y social. Además de la competencia física, el plan de estudios de PHE incorpora temas importantes relacionados con la salud física y mental, como fomentar relaciones positivas, una vida sana y activa, la educación sobre el uso de sustancias y cómo estos factores influyen colectivamente en el bienestar.

Las escuelas siguen la [estrategia de salud mental en las escuelas](#) del Ministerio de Educación y Cuidado Infantil. Esto implica que la promoción de la salud mental está integrada en todos los aspectos del sistema educativo, incluyendo la cultura, el liderazgo, el plan de estudios y los entornos de aprendizaje. Algunas formas en que las escuelas promueven la salud mental son:

- **Aprendizaje socioemocional**
- **Conocimientos sobre salud mental**
- **Prácticas con perspectiva de trauma**

**El aprendizaje socioemocional** es un aspecto fundamental de las aptitudes básicas del plan de estudios K-12 (que abarca del kínder al bachillerato) de B.C. Ayuda a los/las estudiantes a desarrollar los conocimientos, las destrezas y las actitudes necesarias para:

- ✓ reconocer sus fortalezas y valores y desarrollar una visión positiva de sí mismos/as
- ✓ regular sus emociones y lograr metas personales y colectivas
- ✓ sentir y mostrar empatía hacia otras personas
- ✓ establecer y conservar vínculos de apoyo
- ✓ tomar decisiones responsables y consideradas

Desarrollamos **conocimientos sobre salud mental** al:

- ✓ aprender a desarrollar y conservar una buena salud mental
- ✓ conocer los [diferentes estados de salud mental](#) (angustia mental, problema de salud mental y trastorno mental)
- ✓ desarrollar una comprensión de los trastornos mentales
- ✓ saber cómo conseguir ayuda cuando se necesita
- ✓ reducir el estigma asociado a las enfermedades mentales

**Al hablar de los diferentes estados de salud mental, es importante utilizar términos precisos para describir los estados de ánimo y las emociones. Por ejemplo, “**me siento triste o decaído/a**” en vez de “**estoy deprimido/a**.”**

**La práctica basada en la comprensión del trauma** reconoce los efectos a corto y largo plazo del trauma. Cuando el personal escolar comprende la influencia del trauma en el comportamiento y el aprendizaje estudiantil, puede colaborar con las familias para crear estrategias que apoyen el bienestar de todos/as los/las estudiantes.

La práctica basada en la comprensión del trauma puede ayudar a:

- ✓ crear un entorno seguro, compasivo y basado en la confianza
- ✓ empoderar a los/las estudiantes
- ✓ evitar nuevas experiencias traumáticas
- ✓ establecer vínculos con las demás personas
- ✓ desarrollar fortalezas y habilidades

**El trauma es una herida emocional profunda causada por experiencias estresantes.** Puede vivirse de manera directa o transmitirse de generación en generación (trauma intergeneracional). Puede provocar problemas de salud mental y física, incluyendo los daños asociados al uso de sustancias. El trauma puede manifestarse en forma de ansiedad, ira, retraimiento o problemas de concentración. Puede dificultar que las personas adultas, niños, niñas y jóvenes se sientan seguros/as o que puedan aprender o trabajar. Cuando reconocemos el trauma y respondemos con sensibilidad, ayudamos a restablecer la confianza, la seguridad y los vínculos. También contribuye a la sanación y el bienestar.

## ¿Con quién puedo hablar y qué puedo hacer si tengo preguntas o dudas sobre la salud mental o el uso de sustancias de mi hijo/a?

Generalmente, usted es la persona más indicada para reconocer si su hijo/a está teniendo dificultades. Si nota cambios en el comportamiento, el humor o las relaciones de su hijo/a, pregúntese que podría estar ocurriendo. Estas son algunas opciones para obtener apoyo.



**En la escuela:** Empiece por hablar con un integrante del personal escolar en el que su hijo/a confíe. Podría ser un/a profesor/a de su hijo/a o la directora o el director del colegio. En muchas escuelas también hay un/a consejero/a escolar (*school counsellor*). Podría guiarle a usted y a su hijo/a a encontrar el apoyo que necesitan.

- Los/las consejeros/as escolares<sup>6</sup> pueden hablar con usted sobre salud mental y otras preocupaciones específicas que podría tener sobre su hijo/a. La información que se intercambia entre un niño, niña o joven y el/la consejero/a escolar es confidencial<sup>7</sup>, salvo que el niño, la niña o joven permita que se le informe a usted.

- 6 Las personas encargadas de la consejería escolar ofrecen apoyo e información a estudiantes y sus familias. Pueden ofrecer asesoramiento personal, orientación académica e información profesional para ayudar a los/las estudiantes a tener éxito en sus estudios y su futuro.
- 7 Hay excepciones a la confidencialidad, como cuando un/a alumno/a amenaza con causarse daños graves o dañar a otras personas, si sufre maltrato o abusos, o si una orden judicial exige esta información.

- El personal que ofrece consejería en la escuela puede ayudar a los/las profesores/as a buscar formas de apoyar el aprendizaje y bienestar de su hijo/a en el aula.
- El/la consejero/a escolar o profesor/a puede consultar con personal escolar especializado si hay alguna necesidad de salud mental afectando a su hijo/a en la escuela.
- El personal escolar puede trabajar con usted y su hijo/a para encontrar y conectarle con el apoyo adecuado. Por ejemplo, pueden referirle (derivarle) a agencias comunitarias como Foundry, equipos integrados infantiles y juveniles, clínicas de salud mental infantil y juvenil o terapia de consejería en la comunidad.
- Se puede elaborar un plan de apoyo estudiantil o un plan de educación individual si un niño, una niña o joven tiene un trastorno mental diagnosticado que requiere apoyo en la escuela.



**En la comunidad:** Muchos profesionales de la salud pueden ayudar a comprender y apoyar la salud mental y el bienestar de niños, niñas y jóvenes. Algunos/as pueden diagnosticar un trastorno mental (especialistas en medicina, psiquiatría, psicología clínica, enfermería facultativa). Contar con un diagnóstico puede ayudar a que usted y su niño/a reciban el apoyo necesario en su comunidad.

Otros profesionales de salud pueden ofrecer servicios y programas útiles (trabajo social, asesoría con la salud mental, enfermería). Quizá pueda encontrar personas en su comunidad que ofrezcan apoyo con el bienestar mental, como guardianes de sabiduría ancestral indígena, consejeros/as de la comunidad y líderes espirituales. También podría ser útil que los/las estudiantes indígenas y sus familias se acerquen a su nación indígena o comunidad local para recibir recursos y apoyo.



Más información:

- [Cómo empezar: Por dónde comenzar cuando se necesita apoyo](#)
- [Recursos de apoyo a la salud mental y el bienestar para familias indígenas](#)

Puede recurrir a una red de atención aprendiendo la manera en que las escuelas y las comunidades apoyan la salud mental. Hay muchos recursos que pueden ayudar a fortalecer nuestro bienestar y el de nuestros/as hijos/as.

## Cómo apoyar a su niño, niña o joven con su salud mental y bienestar

Como padre, madre o persona adulta al cuidado de un menor, sus instintos, observaciones y la relación afectuosa con su hijo/a o con el niño o niña a su cargo son importantes para apoyar su salud mental y bienestar.

### ¿Qué puedo hacer para apoyar la salud mental y el bienestar de mi hijo/a?



**Demuéstrele con frecuencia su amor y preocupación por él/ella.** Sentirse amados/as es una parte esencial del bienestar en los niños y niñas, pues ofrece una sensación de seguridad que les ayuda a afrontar dificultades.



**Concéntrese en las fortalezas de su hijo/a,** en lo que pueden hacer, en lo que destacan o en sus logros. Les permite identificar sus puntos fuertes y sus capacidades, les infunde confianza y les ayuda a superar retos.



**Cree un espacio seguro para sus emociones.** A veces, los niños, las niñas o jóvenes tienen pensamientos y sentimientos intensos y necesitan apoyo para entenderlos. Ayúdeles a sentir y comprender sus emociones para que puedan ver que las cosas mejorarán eventualmente.



**Desarrolle sus habilidades para afrontar y resolver problemas.** Ayúdeles a identificar formas de tranquilizarse o pedir apoyo cuando tengan sentimientos de ansiedad o agobio. Podrían ser recordatorios de mensajes positivos internos, objetos reconfortantes o actividades relajantes. Incluso la acción más sencilla puede reducir la sensación de impotencia y ayudarles a fortalecer su seguridad.



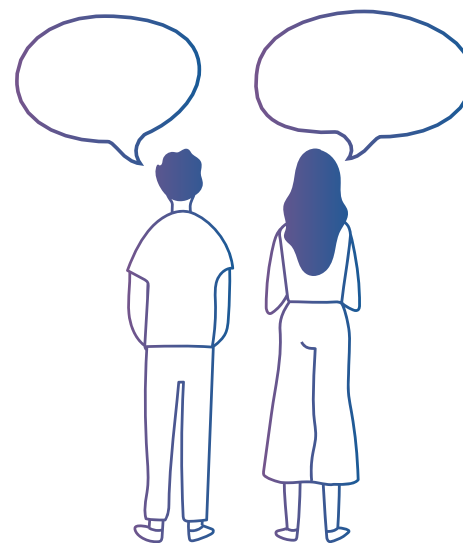
Recursos útiles para apoyar el bienestar en familia:

- [Vida saludable: cómo construir las bases del bienestar mental](#)
- [La salud mental y el uso de sustancias](#)

## ¿Cómo hablo con mi hijo/a o sobre salud mental?

- **Trate de hablar con frecuencia sobre salud mental para que sea algo “normal”, para que no sea incómodo ni genere ansiedad hablar del tema.** Puede presentarla como un aspecto más de nuestro bienestar, al igual que nuestra salud física. Nuestra alimentación y actividad física pueden afectar nuestro cuerpo. De manera similar, nuestros pensamientos y lo que ocurre en nuestro entorno pueden afectar nuestra mente y espíritu.
- **Intente hablar abiertamente sobre los sentimientos** (los suyos, los de otras personas y hasta los de personajes de películas o libros). Incluya sentimientos incómodos como la preocupación o la tristeza en las conversaciones de todos los días. Esto ayuda a niños, niñas y jóvenes a entender que es normal experimentar un amplio rango de sentimientos. Esto les hará más fácil hablar de sus propias emociones cuando tengan dificultades.
- **Pregúntele qué piensa y qué siente** cuando estén tranquilos haciendo algo juntos (por ejemplo, cuando salgan a caminar o estén cocinando). Podría preguntarle: “¿Qué estás esperando con ilusión? ¿Qué te preocupa?”

- El objetivo es **escuchar y entender lo que le pasa**. Procure no dar su opinión ni ofrecer una solución de inmediato. Eso puede impedir que continúe expresándose.
- Pregúntele qué **le gustaría hacer o qué necesita**, y si usted puede ayudarlo y cómo. Está bien si todavía no quiere hacer algo de inmediato; conversar con usted ya es de gran ayuda.



Otros recursos útiles para iniciar la conversación:

- [Cómo hablar con las personas jóvenes sobre salud mental](#)
- [Vamos a conversar](#)

## ¿Cómo puedo cuidar mi propia salud mental y mi bienestar?

Criar a un hijo es una experiencia muy enriquecedora, pero también es una tarea muy exigente. Hay que tomar decisiones constantemente, resolver problemas y manejar las emociones de su niño o niña y también las suyas propias. Se requiere mucha energía mental y emocional.



**Cuidar su propia salud mental es muy importante y es parte esencial de la crianza y el cuidado de los niños. Le ayudará a ser más paciente, afrontar retos de forma saludable y crear un entorno familiar tranquilo y solidario.**

Al cuidarse, también está fortaleciendo el bienestar de su hijo/a o del niño o la niña que tiene a su cargo. También le enseña la importancia de cuidar su propia salud mental.



Otros recursos útiles para apoyar su salud mental y su bienestar son:

- [Cuidado personal](#)
- [Cómo crear una red de apoyo y conexión comunitaria](#)

También puede hablar con el personal de apoyo del centro de recursos de salud mental [Kelty Mental Health Resource Centre](#) del BC Children's Hospital o de la organización [FamilySmart](#).

Es importante atender al mismo tiempo la salud mental de su hijo/a y la suya propia. Así construirá los cimientos sólidos y duraderos de salud mental y bienestar para toda la familia. No necesita alcanzar la perfección; a menudo, el mero hecho de estar presente, brindar atención y pedir apoyo cuando lo necesite puede tener un gran impacto.

## Conclusión

Apoyar la salud mental de niños, niñas y jóvenes es un esfuerzo compartido entre el hogar, la escuela y nuestras comunidades. Su amor y comprensión ayudan a construir la salud mental y el bienestar de su hijo/a. Hablar de salud mental y el uso de sustancias con amabilidad, respeto e inclusión marca una gran diferencia para su familia, para la escuela de su hijo/a y para toda la comunidad. Juntos, podemos crear un entorno positivo y de apoyo en el que todos los niños, las niñas y las familias se sientan valorados y puedan prosperar.

