



# Exploremos juntos la salud mental:

Participe en el aprendizaje de su hijo/a

Los estudiantes de grados 7 y 8 están participando en una serie de módulos de conocimientos básicos en salud mental basados en el currículo de [Salud y Educación Física de Ontario](#). Estos módulos son obligatorios para que todos los estudiantes tengan acceso a información fiable y basada en la investigación sobre la salud mental que, a su vez, se ajuste a los años de la adolescencia. Desarrollar habilidades y hábitos que fomenien (ear)2330.1 e yeriosobrtar

---

GRADO	¿QUÉ APRENDERÁ MI HIJO/A?
Salud mental, enfermedad mental y la relación entre ambas	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>

GRADO	¿QUÉ APRENDERÁ MI HIJO/A?
Posibles señales de problemas de salud mental y conocimiento de cuándo, dónde y cómo buscar apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
Salud mental, consumo de sustancias y relación entre ambos	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>



GRADO 8	¿QUÉ APRENDERÁ MI HIJO/A?
Apoyo para nuestra salud mental: Manejo del estrés	



## Continúe la conversación en el hogar

A medida que su hijo/a aprenda en la clase, considere los siguientes temas de conversación para continuar el debate en el hogar y reforzar el aprendizaje:

- ¿Qué te ha parecido interesante o útil de lo que has aprendido?
- ¿Qué estrategias aprendiste para cuidar de tu salud mental?
- ¿Hay algo que yo pueda hacer o dejar de hacer para que te sea más fácil hablar de salud mental?

## Continúe aprendiendo

Las encuestas han demostrado que los estudiantes quieren que sus padres/madres/tutores sepan más sobre la salud mental a fin de poder ayudarles con su bienestar, especialmente cuando experimentan desafíos con su salud mental. Busque fuentes de información fiables para informarse más sobre los temas de salud mental.

## ¿Sabía que...?

1. Los estudiantes de toda la provincia nos han dicho que quieren aprender más sobre la salud mental y las enfermedades mentales, y quieren aprender sobre esto en la escuela.
2. Todas las juntas escolares de Ontario respaldan la salud mental de los estudiantes al contar con un Orientador y Superintendente especializado en Salud Mental, responsable de la misma. Puede obtener más información sobre la estrategia en materia de salud mental de cada junta escolar en sus sitios web correspondientes.
3. El sentimiento de conexión y pertenencia puede ayudar a prevenir los problemas de consumo de sustancias. La escuela de su hijo/a puede ayudarle brindándole oportunidades para sentirse parte de un grupo al participar en equipos y actividades.
4. ¡A todos nos incumbe la salud mental! La salud mental se define como un estado de bienestar que incluye una serie de pensamientos, sentimientos y comportamientos. Influye en la forma en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Forma parte de nuestra salud en general y desempeña un papel importante en nuestra capacidad para disfrutar de la vida.
5. Las enfermedades mentales son afecciones diagnosticadas por un profesional calificado. Afectan nuestros pensamientos, sentimientos, comportamientos y bienestar en general. Pueden interponerse en el camino de lo que queremos y necesitamos hacer, y pueden afectar nuestra capacidad para disfrutar de la vida. Con el apoyo necesario, las personas con enfermedades mentales pueden gozar de buena salud mental.



6. A veces pensamos que la felicidad es la emoción preferida. Pero los sentimientos de todo tipo pueden ser sanos e importantes a la hora de ayudarnos a comprender lo que ocurre en nuestras vidas.
7. Practicar estrategias para manejar el estrés puede ayudarnos a sentirnos bien y a estar preparados cuando las necesitemos. Poner estas estrategias en práctica puede ayudarnos a sentirnos más preparados y aumentar la probabilidad de que funcionen cuando más las necesitemos.

## Conozca las señales de problemas de salud mental

Los módulos de conocimientos básicos en salud mental para los estudiantes de grados 7 y 8 están pensados para ayudar a todos los estudiantes a prosperar. Sin embargo, incluso con este aprendizaje y un buen apoyo en la casa y en la escuela, algunos estudiantes pueden seguir experimentando problemas con su salud mental. Por esto, es importante que los padres/madres/tutores conozcan las señales de los problemas de salud mental cuando estas estén surgiendo o intensificándose, para poder actuar cuando sea necesario. La detección temprana de los problemas y el apoyo afectuoso pueden evitar que las dificultades empeoren y contribuir a garantizar que los jóvenes cuenten con el apoyo que necesitan para prosperar.

Hay varias señales que pueden indicar que una persona joven está experimentando un problema de salud mental. Usted es quien mejor conoce a su hijo/a y quien mejor puede darse cuenta de si se ha producido un cambio en su forma de ser habitual. Los siguientes son algunos ejemplos de señales a las cuales se debe prestar atención.

- más ataques de ira o angustia
- irritabilidad frecuente
- 



**Si observa algunas de estas señales en su hijo/a, tome en cuenta la intensidad, la frecuencia y el impacto de los comportamientos y emociones que ha observado.**

- ¿Estos comportamientos y emociones son fuera de lo normal en mi hijo/a?
- ¿Influyen estos negativamente en la capacidad de mi hijo/a de disfrutar de la vida cotidiana, de sus amigos o de nuestra vida familiar?
- ¿Se interponen en el progreso escolar de mi hijo/a?
- ¿Estos comportamientos preocupantes ocurren de forma más frecuente?
- ¿Estos comportamientos o emociones son más intensos de lo habitual?
- ¿Duran más de lo esperado, dadas las circunstancias?

**Tenga en cuenta que el notar que algo ha cambiado no significa necesariamente que su hijo/a**

---



## EL PROCESO PARA ACCEDER AL APOYO EN LA ESCUELA DE MI HIJO/A ES:

Añada aquí el proceso de la escuela:

**Usted merece recibir el apoyo que busca. No sé dé por vencido/a; hay gente que puede apoyar a su hijo/a y que le harán saber que usted no está solo/a.**

## ¡Su salud mental es importante también!

Si alguna vez siente que necesita apoyo para su propia salud mental, contacte con su médico de familia o con:

- [Connex Ontario](#) | Teléfono: 1-866-531-2600, para servicios de salud mental y tratamiento de adicciones
- [Wellness Together Canada](#) | Teléfono: 1-866-585-0445, disponible para asesoría las 24/7
- [Ontario 211](#) | Llame o envíe mensaje de texto al 2-1-1 para obtener ayuda para conectarse con los servicios comunitarios y sociales que necesite
- [Crisis Text Line](#) | Envíe el mensaje de texto "HOME" al 741741 de forma gratuita, las 24/7, a este servicio a nivel nacional disponible para personas de todas las edades

Si sufre una crisis de salud mental, acuda inmediatamente al servicio de urgencias de su hospital local o llame al 911 (si se siente seguro/a para hacerlo). Si opta por llamar al 911, puede solicitar que se le envíe un profesional de la salud mental que entienda su cultura, si hay alguien disponible.

