



I, as a parent/caregiver, would like to know about

# Mental Health

It refers to our emotional, psychological and social well-being. Understanding Feelings, Thoughts and Actions (FTA's)



## Knowledge – What the kids learned

- o There are no good or bad feelings; just feelings!
- o Mental health is when feelings come and go and match the situation; thoughts are balanced, and actions are safe and productive.
- o Less healthy is when feelings get stuck and they remain for a long time and don't match the situation. Thoughts become unbalanced and actions work against us.
- o Coping skills are strategies used to manage our FTA's.



## Now – What can I do as a parent/caregiver?

- o Set a positive example, talk about feelings openly and skills you use to cope with difficult situations.
- o Provide reassurance: it is ok to not be ok!
- o Let your children know you are there to listen when need it.
- o Be ready to answer their questions & keep the conversation going.



## Observation – What should I ask or look out for?

- o Lack of engagement in activities that used to be fun.
- o Change in communication patterns, in hygiene, and sleeping patterns.
- o Displays of sadness or anger.
- o Withdrawal from social outlets.
- o Giving away their belongings.



## Where to turn to for help – Resources

- o National Institute of Mental Health Office: (301) 443-4513
- o **Dial 211 or visit** [www.211palmbeach.org](http://www.211palmbeach.org) **for Palm Beach or** [www.211-broward.org](http://www.211-broward.org) **for Broward.**
- o **National Suicide Prevention Lifeline** 1-800-273-8255
- o **Al-Anon Ala-teen Meetings**  
<https://al-anon.org/al-anon-meetings/find-an-alateen-meeting>
- o **Dial 988** for the National Suicide Prevention Lifeline



Como cuidador, Me gustaria saber sobre

# Salud Mental

Se refiere a nuestro bienestar emocional, psicológico y social. En pocas palabras, a nuestros sentimientos, pensamientos y nuestras acciones, los SPAs.



**Conocimiento** – Lo que los estudiantes aprendieron

- o No hay sentimientos buenos o malos; solo sentimientos!
- o La salud mental esta balanceada cuando los sentimientos van y vienen y coinciden con la situación; los pensamientos están equilibrados y las acciones son seguras y productivas.
- o Menos saludable es cuando los sentimientos estan estancados, permanen por mucho tiempo y no coinciden con las situaciones; los pensamientos estan desequilibrados y las acciones trabajan en nuestra contra.
- o Las habilidades de afrontamiento son estrategias o herramientas que se utilizan para manejar nuestros SPAs cuando estan desequilibrados.



**Ahora** – ¿Qué pudeo hacer para ayudar?

- o Dé un ejemplo positivo, hable abiertamente sobre sus sentimientos y las herramientas que utiliza para manejar situaciones difíciles.
- o Brinde seguridad y tranquilidad: ¡está bien no estar bien!
- o Hágales saber que usted está ahí para escucharlos cuando lo necesiten.
- o Esté preparado para responder a sus preguntas y hacer que las conversaciones fluyan.



**Observacion** – ¿Qué debo preguntar u observar?

- o Falta de participación en actividades que solían ser divertidas.
- o Cambio en los patrones de comunicación, higiene y sueño.
- o Muestras de tristeza o enojo.
- o Retraido de actividades sociales.
- o Regala sus pertenencias.



**Recursos** – ¿A dónde puedo ir por ayuda?

- o **Rompe los codigos (emojis y #hashtags comunmente usados):**
- o **Ingles:** <https://smartsocial.com/teen-slang-emojis-hashtags-list#emojis>
- o **Español:** [https://smartsocial.com/teen-slang-emojis-hashtags-list#googtrans\(en|es\)](https://smartsocial.com/teen-slang-emojis-hashtags-list#googtrans(en|es))
- o **Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH):** 1-866-615-6464
- o **Marca 211 o visita** [www.211palmbeach.org](http://www.211palmbeach.org) **para Palm Beach**
- o [www.211-broward.org](http://www.211-broward.org) **para Broward.**
- o **Marca 988 para la linea de apoyo y prevencion de suicidio y crisis**