
Aplica tu protector solar interno

BOLETÍN DE SALUD MENTAL



Sol y Autocuidado

Así como usamos protector solar para proteger nuestra piel de los rayos dañinos del sol, también podemos usar un "protector solar interno" para cuidar nuestra salud mental. Como padres, juegan un papel importante en ayudarse a sí mismos y a sus hijos a desarrollar hábitos saludables que apoyen el bienestar emocional.

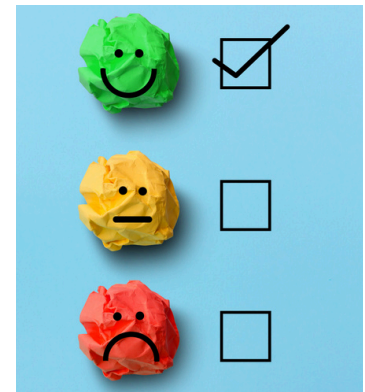


¿Qué es el "Protector Solar Interno"?

La psiquiatra y autora Dra. Judith Orloff introdujo la idea del "protector solar interno" para destacar la importancia de proteger nuestra salud mental tal como protegemos nuestra piel. Las investigaciones demuestran que cuidar nuestra salud mental mejora la calidad de vida, aumenta la productividad y fortalece nuestra capacidad para manejar el estrés y la ansiedad.

¡Ánimo!

Ser padre o madre puede ser una experiencia increíblemente desafiante, y es normal sentirse agobiado en ocasiones. Es importante recordar que están haciendo lo mejor que pueden,



y eso es algo de lo que estar orgullosos. Ningún padre o madre es perfecto — los errores ocurren, y son oportunidades para crecer. No olviden celebrar sus logros, por pequeños que sean. Al enfocarse en su propia salud mental y apoyar a sus hijos, están dando un gran ejemplo y creando una base sólida para su familia. ¡Sigamos adelante con su gran labor!

BOLETÍN DE SALUD MENTAL

Consejos para mantener la salud mental de ustedes y sus hijos:

Tomen descansos: Tomar descansos es esencial, especialmente durante los días agitados o calurosos. Animen a sus hijos a alejarse de las pantallas y pasar tiempo al aire libre. No olviden tomarse descansos también ustedes, y encontrar tiempo para relajarse y hacer cosas que disfruten.

Practiquen la atención plena: La atención plena es una técnica que consiste en estar presentes en el momento y completamente enfocados en lo que están haciendo. Animen a sus hijos a practicar la atención plena mediante respiraciones profundas u otras técnicas de relajación. Además, intenten practicarla ustedes mismos dedicando unos minutos cada día a concentrarse en su respiración.

Manténganse activos: La actividad física mejora la salud mental. Motiven a sus hijos a moverse a través de actividades como natación, senderismo o deportes. Manténganse activos ustedes también encontrando actividades que disfruten y que los mantengan saludables y con energía.



Conéctense con los demás: Las relaciones sociales son importantes para la salud mental. Animen a sus hijos a conectarse con sus amigos y participar en actividades sociales. Además, asegúrense de conectarse con otras personas haciendo tiempo para la familia y los amigos.

Busquen ayuda profesional: Si ustedes o sus hijos están experimentando problemas de salud mental, no duden en buscar ayuda profesional. Un profesional de la salud mental puede brindar apoyo y orientación sobre cómo manejar estos problemas. Recursos como la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) o Mental Health America (MHA) pueden proporcionar información sobre cómo acceder a servicios de salud mental en su área.



Reflexiones y respuestas
emocionales

Empieza el curso

Participe en nuestro curso gratuito a [ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)

Toma este curso para convertir los desafíos emocionales en aprendizajes enriquecedores y relaciones más saludables.

Para obtener recursos útiles para padres, visite: [ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea