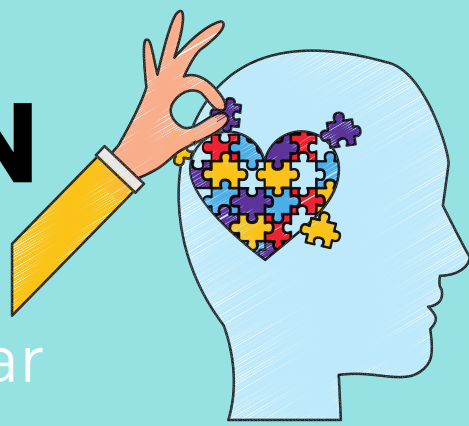


# ENTENDIENDO LA SALUD MENTAL EN LOS NIÑOS

Un Guía para padres en el hogar



Debido al cierre de las escuelas, las familias pueden sentirse abrumadas con la responsabilidad de enseñar a sus hijos, trabajar desde casa y mantener un ambiente hogareño, feliz y saludable. Es importante observar a sus hijos para poder ver cualquier indicador de estrés mental y encontrar formas efectivas de ayudarlo a sobrellevarlo.

## CONOCE LOS SIGNOS



Una disminución en la energía o actividad o llorando frecuentemente



Teniendo problemas para dormir o relajarse.



Un aumento de la ira o irritabilidad



Aumento de preocupación



Culpando a los demás o dificultad en comunicarse

## CONSEJOS PARA PROBAR EN CASA



### Mantener las Rutinas

Mantengan las rutinas intactas. Al ser consistente y estructurado puede ser calmante para su hijo durante estos tiempos estresantes.

### Movimiento

¡Muévanse! El ejercicio, yoga, atención plena, y caminar – todos han probado tener beneficios para la salud mental, además también ayudan a mantener el cuerpo en forma. Considere actividades físicas que puedan hacerse diariamente en familia.



### Cuidado Personal para los Padres

Priorizar su bienestar beneficia al conjunto familiar. Participar en actividades saludables que promueven sentimientos positivos. Lee un libro, escucha música, habla con otros adultos.



### Hable con sus hijos

Pregúntele a su hijo sobre sus preocupaciones y proporcione tranquilidad. Hágle saber que juntos sobrellevarán estos momentos. Si necesitan ayuda en saber que decir, siga las guías escritas [aquí](#).



### Movimientos Positivos

Jueguen juegos, cocinen o horneen algo juntos. Busque momentos para crear recuerdos felices. Encuentre algunas ideas geniales [aquí](#).



## RECURSOS

### Cuando buscar ayuda

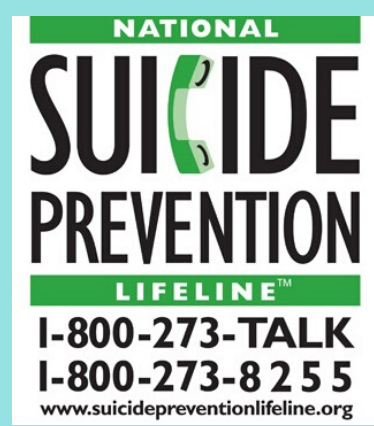
Usted conoce mejor a su hijo, y todos podíamos usar algo de ayuda. Si siente que su hijo está luchando, pero aún tiene preocupaciones, hay disponible apoyo adicional. Los siguientes son recursos comunitarios con enlaces para acceder a mas información.



**2-1-1** Fresno es una línea de ayuda de información y referencias que conecta a las personas con agencias u organizaciones que pueden ayudarlos en momentos de necesidad. Esta ayuda está disponible GRATIS y es confidencial. El apoyo está disponible las 24/7, 365 días al año y hablan en 170 diferentes lenguajes.

Puede comunicarse directamente marcando 2-1-1 or 1-866-559-4211

**Help Me Grow** de El Condado de Fresno es una línea gratuita de información y referencias para sus niños queridos. HMG es un recurso para las familias y los proveedores que cuidan a niños entre 0-5 años. El personal está dedicado a proporcionar evaluaciones de desarrollo social y emocional, al igual que la coordinación del cuidado y el apoyo para vincular a las familias con los servicios adecuados.



Todos podemos prevenir el suicidio. **Lifeline** ofrece 24/7 llamadas gratis y apoyo confidencial para personas en peligro, al igual que la prevención y recursos de crisis, para usted o sus seres queridos, al igual que guías en el uso de las mejores prácticas para los profesionales.

1-800-273-TALK or 1-800-273-8255  
Crisis Text line: 741741

**El Banco de alimentos de California Central** se dedica a acabar con el hambre en el centro de California. Se proporcionan alimentos a mas de 220 agencias en los condados de Fresno, Kern, Kings, Madera y Tulare.



El maravilloso centro de comida está localizado en el 4010 E. Amendola Dr. Fresno, CA 93725 559-237-3663 [info@ccfoodbank.org](mailto:info@ccfoodbank.org)

**La Línea calida de DBH** proporciona apoyo emocional y afrontamientos que no son de emergencia para los miembros de su comunidad. Los operadores de la línea cálida brindan el apoyo en escuchar, proveer ideas prácticas de afrontamiento e información sobre como conectarse a los servicios de salud del comportamiento.

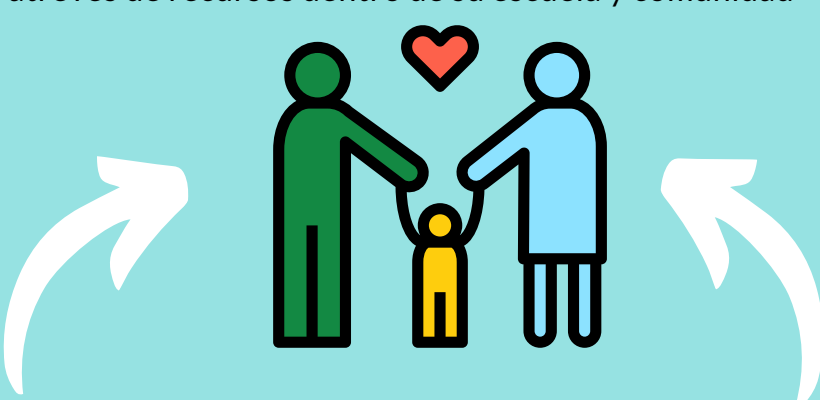
DBH COVID-19 Warm Line: 559-600-WARM (9276) M-F



**All 4 Youth** es un programa de asociación entre el Departamento de Salud de Comportamiento del Condado de Fresno Y Superintendente de las Escuelas del Condado de Fresno para niños y jóvenes entre 0 a 22 años de edad que tienen dificultades que los afectan en la escuela y en el hogar.

559-443-4800 M-F

Cuando necesite ayuda con el aprendizaje o el comportamiento socio emocional de su hijo, la escuela de su hijo sería el primer punto de contacto. Un enlace al directorio de Superintendente de las Escuelas del Condado de Fresno se puede encontrar [aquí](#) para acceder a los números de teléfonos de las escuelas, su página web y su personal de apoyo escolar que pueden guiar a través de recursos dentro de su escuela y comunidad local.



Para obtener más recursos, actividades e información, haga clic en la imagen de arriba

**¡Estamos aquí para usted y queremos ayudar!**  
**#UnifiedAtHome**