



Conexión con la salud escolar



PM Pediatric Care trabaja con su distrito escolar a través de nuestro programa colaborativo de salud escolar que respalda el aprendizaje para estudiantes identificados.



Estigma de la salud mental

pmpediatriccare.com/blog

Muchas personas hablan de la salud mental, pero los niños y adolescentes a menudo se muestran reacios a recibir atención debido al estigma y la vergüenza.

Eche un vistazo a estos consejos para ayudarles con delicadeza:

- Haga una observación honesta expresando preocupación: “Noté que parecías decaído. Estoy preocupado por ti. ¿Hay algún problema?”
- Pregunte: “¿Y si las cosas fueran mejores?” Mirar más allá de los síntomas actuales e imaginar alcanzar los objetivos es a menudo una buena motivación.
- Ofrezca elogios y manténgase positivo. Manténgase alejado de términos alarmantes como “enfermo”, “peligroso”, “potencialmente mortal”, “enfermedad”, “confundido”, etc. Normalice decir que está bien estar preocupado, que está bien tener ansiedad, que eres valiente por cuidarte a ti mismo, estoy orgulloso de ti, etc.

Los niños con oportunidades de recibir servicios en la escuela experimentan menos estigma y son más propensos a participar. Las escuelas ahora están trabajando para proporcionar estos servicios necesarios.

[¡Lea el blog completo](#) para obtener más información de expertos en salud mental y física sobre cómo combatir el estigma de la salud mental!

Más información en la página 2:

- ¡Pruebe esto!
- Consejo del mes para padres
- Estilo de vida saludable



¡Pruebe esto!

¿Le preocupa la capacidad de su hijo para evaluar la información que encuentra en línea? ¿Le gustaría ayudarles a reconocer la desinformación?

Eche un vistazo al galardonado juego [Bad News](#) (malas noticias): una forma divertida y educativa de enseñarles a pensar de forma crítica sobre las noticias y las redes sociales.



Consejo del mes para padres

Para navegar con éxito por los entornos sociales, los niños deben aprender a ser conscientes de sí mismos. Practicar pausas mentales es una excelente manera de fomentar esta habilidad. Cuando note que su niño se siente frustrado, pruebe el siguiente guion: “Bien, haz una pausa. ¿En qué estás pensando? ¿Qué sientes?” ¡Esta técnica es especialmente útil para niños neurodivergentes! [Lea más en el blog.](#)

Estilo de vida saludable

¿Su adolescente parece irritable o triste? [Estudios recientes](#) respaldan la relación entre la salud mental y los problemas de sueño en adolescentes.

Los adolescentes necesitan un promedio de 8 a 10 horas de sueño, pero los cambios en los relojes biológicos y los horarios agitados pueden evitarlo.

Aliente a su hijo a:

- Limitar tiempo de pantalla
- Reducir la cafeína
- Mantener una rutina constante a la hora de acostarse

zzzz



PM Pediatric Care ofrece atención de urgencia y servicios de salud conductual en su comunidad para niños y jóvenes hasta los 26 años.

Más información: pmpediatriccare.com

PM
Pediatric Care