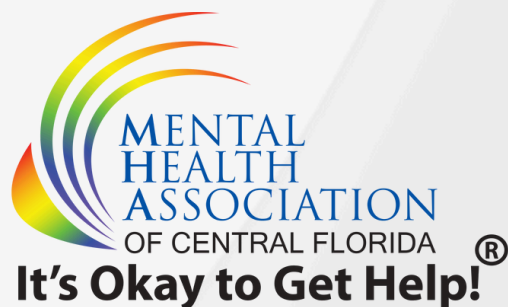


regreso a la escuela & bienestar mental



**Una Guía Para Ud. y su Familia
Prepárense y sean Exitosos
¡Este Año Escolar!**



605 East Robinson Street - Suite 450, Orlando FL 32801



407-898-0110



info@mhacf.org



www.mhacf.org



regreso a la escuela & bienestar mental



Tabla de Contenido

Introducción.....	1
Lista de verificación de regreso a la escuela para padres.....	3
Hábitos de bienestar mental.....	4
¿Señales de advertencia de depresión?.....	5
¿Hacer los deberes?.....	6
¿Cómo prevenir el ciberacoso?.....	8
Como prevenir a tus hijos de "Vapear"	9
Lonchera de Afirmaciones.....	11
Recursos.....	13

ACERCA DEL MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF CENTRAL FLORIDA

Establecida en 1946, la Mental Health Association of Central Florida (MHACF) es una de las organizaciones sin fines de lucro más antigua de la Florida Central, una de las agencias líderes en servir a la comunidad, dedicada a resolver las necesidades de aquellos que padecen de enfermedades mentales y promover la salud mental en general. Proveemos un sin número de servicios que incluye, recursos adicionales y referidos profesionales desde nuestra base de datos de más de 3000 proveedores de nuestro programa de Conexiones; Consejería y psiquiatría gratis para los que no tienen seguro médico en nuestra clínica de Outlook; y conducimos grupos de apoyo de recuperación y servicios de abogacía para aquellos que se encuentren en instituciones mentales.



Lista de Verificación de Regreso a la Escuela Para Padres

- ☐ Asegúrese de que toda la documentación de inscripción esté completa para su estudiante.
- ☐ Asegúrese de que la escuela tenga su información de contacto de emergencia.
- ☐ Asegúrese de que su estudiante tenga su información de contacto de trabajo y múltiples formas de comunicarse con usted si es necesario.
- ☐ Compre los útiles escolares necesarios, incluidos los solicitados por la escuela.
- ☐ Compra uniformes. O bien, verifique el código de vestimenta de la escuela y asegúrese de que su estudiante esté equipado con ropa escolar adecuada y cómoda.
- ☐ Obtenga la información de contacto de cada uno de los maestros de su estudiante.
- ☐ Obtenga el horario de clases de su estudiante, incluidos los horarios de clase. Guárdalo en tu teléfono u otro lugar de fácil acceso.
- ☐ Planifique el transporte confiable hacia y desde la escuela, así como planes de respaldo.
- ☐ Planifique y discuta las opciones de almuerzo saludable con su estudiante.
- ☐ Cree un plan para después de la escuela, así como un plan de respaldo si es necesario.
- ☐ Infórmese sobre las actividades extracurriculares que se ofrecen y hable con su estudiante.
- ☐ Asegure el calendario escolar local para enterarse de los días de cierre y eventos especiales.
- ☐ Regístrese para recibir correos electrónicos y boletines informativos de la escuela para mantenerse informado.
- ☐ Elabore un plan de tareas con su estudiante. Establezca expectativas sobre cuándo, dónde y cuánto tiempo.
- ☐ Recuerden disfrutar de este año escolar. Solo están en este grado específico durante un año de su vida y de su vida. ¡Abrazalo y disfrútalo!

regreso a la escuela & bienestar mental



4

Hábitos de Bienestar Mental

Ayude a su niño o adolescente a maximizar su bienestar mental practicando **MÚLTIPLES** hábitos de la lista a continuación. Además, recuerde que los niños modelan lo que ven. Por lo tanto, esto significa que **USTED** necesita practicar tales hábitos tan bien como un **PADRE**.

- **Duerme lo suficiente.** Los estudiantes de 6 a 12 años deben tener de 9 a 12 horas. Los estudiantes adolescentes de 13 a 18 años deben tener de 8 a 10 horas.
- **Lleva una dieta saludable.**
- **Ejercicio.** Incluso caminar puede marcar la diferencia.
- **Limite el tiempo frente a la pantalla.**
- **Limite el tiempo en las redes sociales.**
- **Participa en actividades o pasatiempos para descomprimir.**
- **Practica la gratitud.**
- **Tómese un tiempo para la familia y los amigos.**
- **Establezca límites con los demás según sea necesario.**
- **Considera la meditación o el yoga.**
- **Considera unirte a un grupo de apoyo.**
- **No tengas miedo ni vergüenza de buscar ayuda profesional si es necesario.**



Cómo Maximizar el Bienestar Mental en Familia

Practique la comunicación abierta - Fomente la comunicación abierta, honesta y respetuosa. Las reuniones familiares regulares pueden ayudar a que todos se sientan escuchados y valorados.

Programe tiempo de calidad - La vida pasa rápido. Si no programa lo que es importante, es posible que no suceda. Pasen tiempo de calidad juntos a través de actividades como cenas familiares, noches de juegos o pasatiempos. Esto fortalece los lazos y brinda oportunidades para interacciones significativas.

Verbalice lo positivo - Celebre y disfrute de los logros de los demás miembros de la familia, sin importar cuán grandes o pequeños sean. Además, reconocer las acciones positivas o los rasgos de carácter positivos en general de los demás miembros de la familia, hace que las personas se sientan valoradas, importantes y apreciadas.

Ofrezca apoyo - Si un miembro de la familia está luchando de alguna manera, hágales saber que está listo para apoyarlo y no tenga miedo de preguntar CÓMO puede brindar dicho apoyo de la mejor manera.

Señales de Advertencia de Depresión

Los niños y adolescentes ocasionalmente tienen días malos, al igual que los adultos. Sin embargo, si observa **MÚLTIPLES** señales de advertencia durante un período de tiempo **PROLONGADO**, como varias semanas, esto puede ser motivo de preocupación.

- Llanto o tristeza persistentes
- Expresiones de tristeza a través del arte, garabatos, música, etcétera
- Falta de respuestas emocionales normales
- Pesimismo sobre el futuro
- Fatiga persistente y falta de energía
- Altos niveles de ansiedad e irritabilidad
- Cambios de humor frecuentes e inexplicables
- Alejamiento de la familia y los amigos
- Alejamiento de los pasatiempos y las cosas que disfrutaban
- Caída repentina de las calificaciones en varias clases
- Disminución o aumento significativo del apetito
- Disminución o aumento significativo del sueño
- Disminución significativa del aumento de peso



Qué Hacer Como Padre/Encargado

Hable con su niño o adolescente: cree un espacio seguro y sin prejuicios para que su hijo exprese sus sentimientos. Hazles saber que estás ahí para escucharlos y apoyarlos.

Escuche activamente: preste atención a lo que dicen sin interrumpir ni ofrecer soluciones de inmediato. Valida sus sentimientos reconociendo sus experiencias.

Mostrar empatía: Sé paciente y comprensivo. Hágle saber a su hijo que está bien sentir lo que está sintiendo.

Ofrézcales tranquilidad: recuérdelos que la depresión es una afección tratable y que no están solos en esto.

Busque ayuda profesional cuando sea necesario: visite MHACF.org para obtener una gran cantidad de recursos gratuitos de salud mental, incluidas referencias a terapia.

regreso a la escuela & bienestar mental



6

Hacer los Deberes

¿POR QUÉ LOS ESTUDIANTES TIENEN DIFICULTADES PARA COMPLETAR LA TAREA?



- No veo la relevancia de los deberes en el mundo real
- Seguir desarrollando habilidades de gestión del tiempo
- Todavía desarrollando habilidades organizativas
- Se distrae fácilmente y presenta numerosas distracciones
- La procrastinación conduce a una "avalancha" de tareas
- Subestimar el tiempo necesario para completar
- Malas notas y/o concentración cuando se asignan los detalles de la tarea y las fechas de vencimiento.



MANERAS DE APOYAR A SU ESTUDIANTE CON SU TAREA

Ofrécete a ayudar a revisar su trabajo: incluso si no conoces el contenido, puedes verificar si hay errores tipográficos, requisitos de tareas, etcétera.

Ofrécete a interrogarlos: si están estudiando para un examen, ofrécete a ayudarlos revisando el contenido clave.

Reconozca sus esfuerzos: considere las recompensas por los logros importantes. Además, los simples cumplidos verbales y el reconocimiento pueden significar mucho para un estudiante.

Obtenga aclaraciones cuando sea necesario: no tenga miedo de ayudar a ponerse en contacto con los maestros para obtener orientación y aclaraciones según sea necesario.

CONSEJOS RÁPIDOS



HAGA UNA LISTA: anote todas las asignaciones y tareas. Esto hace que todo salga a la "mesa."

USE UN PLANIFICADOR / CALENDARIO: transcriba las tareas y las fechas de vencimiento a un planificador. Esta representación visual les ayuda a ver lo que hay que hacer.

ESTABLECER PRIORIDADES: tenga en cuenta las fechas límite para cada tarea. Comience con los que vencen antes para evitar el estrés de última hora. Además, considere el peso de las tareas específicas en relación con las calificaciones finales.

ESTIMAR EL TIEMPO REQUERIDO: calcule cuánto tiempo tomará cada tarea. Además, registre el tiempo real que se dedicó a las tareas recientes como guía para futuras estimaciones.

ESTABLEZCA UN HORARIO Y UBICACIÓN DE LA TAREA: identifique los días y horas específicos en que se realizarán las tareas. Además, establezca una ubicación que maximice el enfoque y minimice las distracciones.

BUSQUE AYUDA TEMPRANO: Si tiene dificultades con un tema, busque ayuda de los maestros o compañeros de clase desde el principio para evitar quedarse atrás. Además, obtenga aclaraciones sobre los requisitos de las tareas y las fechas de vencimiento cuando sea necesario. Obtener claridad ayuda a evitar trampas



regreso a la escuela & bienestar mental



7

Guía de Planificación de Tareas

Identifique las clases de su estudiante, los días/horas de clases, los maestros y la información de contacto del maestro. Esto será muy útil cuando se necesite una aclaración

CLASE	DÍA/HORA	MAESTRO	INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL PROFESOR



¿Cómo rastrearán y registrarán sus estudiantes sus próximas tareas?



¿Qué días y horas se espera que hagan la tarea?



¿Dónde estarán haciendo su tarea? Si está en casa, identifique un lugar específico.



¿Cuáles son algunas de las formas acordadas en las que los apoyará como padres con sus tareas?

Cómo Prevenir el Ciberacoso

Enséñele empatía: Eduque a su hijo sobre la empatía y el impacto que sus palabras y acciones pueden tener en los demás.

Discuta las consecuencias: explique las consecuencias del acoso cibernético, tanto para la víctima como para el perpetrador. Esto incluye daño emocional y posibles ramificaciones legales.

Defina el acoso cibernético: asegúrese de que su hijo entienda lo que constituye el acoso cibernético, incluido el acoso, la difusión de rumores, la exclusión y el intercambio de información privada.

Construya un entorno de apoyo: Fomente la inclusión y desaliente los comportamientos excluyentes. Promover el trabajo en equipo y la cooperación entre pares



10 Consejos si Sospecha que su Estudiante está Siendo Acosado Cibernéticamente

1. Fomentar la comunicación abierta sobre los conflictos que puedan estar teniendo con los demás.
2. Anímelos a enfocar su energía en los amigos que los apoyan, y viceversa.
3. Recuérdele a su estudiante que las redes sociales a menudo muestran una perspectiva distorsionada y poco realista.
4. Haga que su hijo ajuste su configuración de privacidad y bloquee a las personas hirientes según sea necesario.
5. Supervise su uso de las redes sociales, incluidas las plataformas que están utilizando y cualquier problema que esté ocurriendo.
6. Documentar los problemas con pruebas. Guarde capturas de pantalla, mensajes directos, etcétera.
7. Póngase en contacto con la plataforma de redes sociales. La mayoría de las plataformas cuentan con políticas anti-acoso.
8. Comuníquese con tu escuela local. Tienen políticas anti-acoso y, en muchos casos, políticas anti-acoso cibernético.
9. Póngase en contacto con las autoridades si sospecha que su estudiante ha sido amenazado o podría sufrir daños físicos.
10. Abstente de contactar a los padres de otro niño que creas que está acosando a tu hijo. Esto solo empeorará las cosas.

Como prevenir a tus hijos de "Vapear"

51% de adolescentes en la Florida reportaron haber probado un vapeador

8% de adolescentes en la Florida reportaron haber vapeado en los últimos 30 días

Sabe como identificar un "Vapeador" Este pendiente a lo siguiente:



- Paquete de cigarros brillantes que parecen dulces/golosinas.
- Equipo para sinusitis que parecen chicles (goma de mascar) o mentas.
- Cigarros electrónicos desechables que parecen encendedores o 'USB' o memoria para computadora.
- 'Vapeadores' pasan desapercibido a diario que pueden parecer en forma de maquillajes compacto.
- Paquetes misteriosos, ropa nueva y accesorios que no recuerdas haber comprado antes.

Señales de que su adolescente pueda estar 'vapeando':

- Olores a dulce en su ropa o piel.
- Cambios inesperados en su comportamiento o conducta.
- Aumento en un estado de irritabilidad, angustia o incomodidad inexplicable.
- Deseos de dejar atrás la cafeína y sustituirla por 'vapear'
- Disminuye el gusto al saborear cualquier ingesta y demuestran deseos por probar sabores dulces.
- Pueden desarrollar enfermedades respiratorias como neumonía, asma e infecciones del sistema respiratorio inexplicablemente.
- Demuestran un aumento de sed.
- Pueden presentar sangrados por la nariz sin ser provocados.



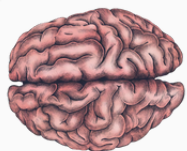
regreso a la escuela & bienestar mental



10

Como prevenir a tus hijos de "Vapear"

Entendiendo los Danos a la Salud Causados por 'Vapear'



- Los 'vapeadores' contienen químicos dañinos que provocan cáncer como el formaldehído, y la acroleína que es un pesticida/veneno usado para matar semillas y yerbas no deseadas, estos químicos pueden causar daños irreversibles a los pulmones.



- Contienen altos niveles y concentración de Nicotina lo que altera la formación y desarrollo de neuronas en el cerebro. Recuerde que el cerebro viene a estar completamente desarrollado a los 20 años de edad y 'vapear' puede atrofiar dicho desarrollo.



- Jovenes que utilizan cigarrillos eléctricos están 4 veces más propensos a fumar cigarrillos tradicionales.



- Los cigarrillos eléctricos y 'vapeadores' contienen aerosol, lo que a corto plazo puede irritar los pulmones, garganta y ojos. También los expone a ser mas propensos a contagiarse con resfriados y gripas con mas frecuencia.

Como Hablarles a sus Hijos Sobre 'Vapear'

1. **Sea empático, poniéndose en el lugar de los adolescentes** - Considere los puntos de vista de sus hijos. Imagine los obstáculos y apuros por los que atraviesan sus hijos, el ambiente y presiones sociales, antes de que comience a tocar sus preocupaciones como padres. Sostenga una conversación abierta y calmada.
2. **Sostenga una Perspectiva de "Me Preocupo por Ti"** - Es mucho más efectivo decirles a sus hijos que usted se interesa por ellos y por su salud prolongada, que dictarles ordenes, desafiarlos o amenazarlos. Converse con ellos sobre los daños y las razones por las que usted no desea que ellos enfrenten condiciones irreversibles en su salud.
3. **Mantenga puntos por discutir cortos** - Conversaciones cortas y rápidas son mucho más efectivas que conversaciones largas. Existe tanta presión en confrontar a sus hijos y sentarlos frente a usted en una conversación prolongada. Esto provoca que sus hijos se distraigan y se desconecten mental, emocional o psicológicamente.
4. **Apoyarlos si ellos intentan dejar de 'vapear'** - Dejar de 'vapear' es parecido a dejar de fumar cigarrillos. 'Vapear' es altamente adictivo y la mayoría de las personas con este vicio, ni pueden dejar de fumarlos de la noche a la mañana. Apoyarlos en su travesía para dejar de 'vapear' identificando estrategias y técnicas que los ayuden a hacerlo, sin que se sientan juzgados.

regreso a la escuela & bienestar mental



11

Lonchera de Afirmaciones

¡Corte las figuras de afirmaciones y colóquelas en la lonchera de almuerzo de su hijo(a)!

¡Eres
Único(a) &
Especial!

¡TIENES
IDEAS
GENIALES!



¡ESCRIBA UNA
AFIRMACIÓN!



regreso a la escuela & bienestar mental



12

Lonchera de Afirmaciones

¡Corte las figuras de afirmaciones y colóquelas en la lonchera de almuerzo de su hijo(a)!

¡Eres
Suficiente!

¡TU VOZ Y
OPINIONES
CUENTAN!

¡ESCRIBA UNA
AFIRMACIÓN!



regreso a la escuela & bienestar mental

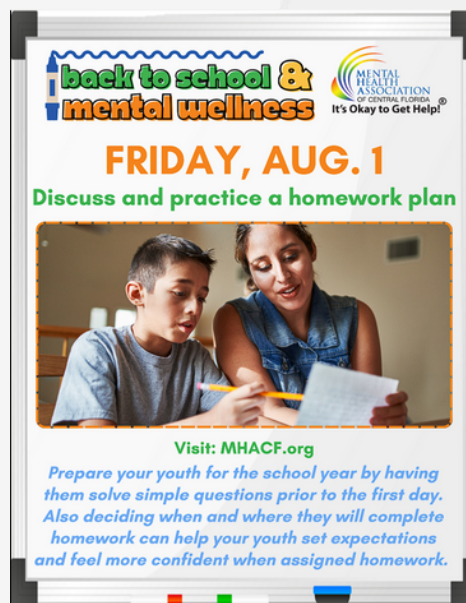
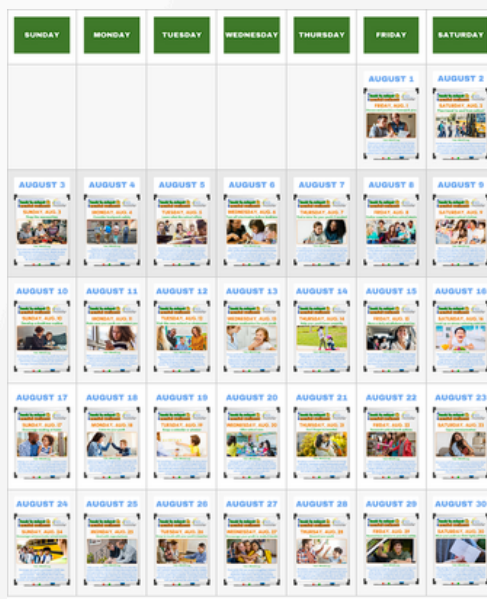


13

Recursos

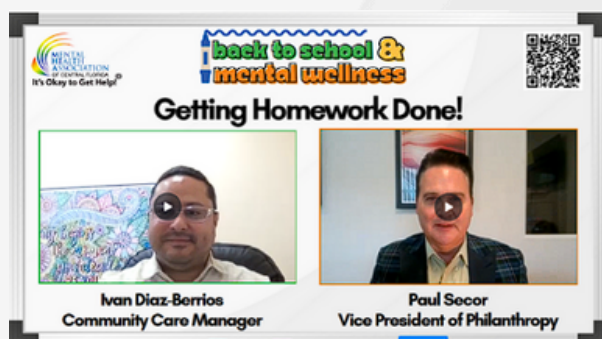
DESCARGUE NUESTRO CALENDARIO DE CONSEJOS DIARIOS
"REGRESO A LA ESCUELA"

<https://mhacf.org/back-to-school-mental-wellness-tips-calendar/>



MIRA LOS VIDEOS INFORMATIVOS DE "REGRESO A CLASES"

<https://mhacf.org/back-to-school-mental-wellness-tips-calendar/>



regreso a la escuela & bienestar mental



14

Recursos

SERVICIOS DE JÓVENES Y FAMILIAS

provee consejería de salud mental, sin costo alguno, a jóvenes sin seguro médico, adolescentes y a sus familiares que pueden estar experimentando algún trastorno mental o recuperándose de una crisis aguda de salud mental. [Para más información, oprima aquí.](#)

Los Conectamos con:

- Consejería de grupo o individual Manejo de
- Medicamentos Psiquiátricos
- Grupo Educacional para Padres/Guardianes
- Grupo Educacional para Jóvenes/Adolescentes
- Manejo de Cuidados



PATROCINADO POR CENTRAL FLORIDA CARES HEALTH SYSTEM, INC. AND THE STATE OF FLORIDA, DEPARTMENT OF CHILDREN AND FAMILIES

PROGRAMA DE ABOGACÍA DE FAMILIAS

Desarrollamos un plan individualizado de manejo de cuidados para nuestros clientes y sus familias, identificando áreas de apoyo y recursos comunitarios, y nos enfocamos en problemas sociales, emocionales y de comportamiento en la casa, escuela y la comunidad a no costo.

[Para más información, oprima aquí.](#)

Los Conectamos con:

- Manejo de Casos
- Grupo de Apoyo semanales
- Plan individualizado para el cuidado familiar
- Conexiones de redes
- Otros programas y referidos



Llamar al (407) 898-0110 Ext. 2 o visitar mhacf.org para comenzar hoy!

regreso a la escuela & bienestar mental



15

Recursos

PROGRAMA DE REFERIDOS DE CONEXIONES

investigamos, recomendamos y lo guiamos por medio de un proceso personalizado de recomendaciones para cualquier circunstancia única que Ud. o su ser querido pueda estar pasando.

[Para más información, oprima aquí.](#)

Los Conectamos con:

- Proveedores de Salud Mental y Uso de Substancias
- Centros de Tratamientos
- Servicios de Grupos de Apoyo
- Servicios al Indigente
- Servicios Legales
- Servicios de Inseguridad Alimenticia
- Opciones a cobertura de Seguro Médico
- Recursos de la Comunidad



CLINICA DE OUTLOOK

Proveemos cuidado especializado de salud mental y manejo de medicamentos psiquiátricos a no costo alguno a personas sin seguro médico.

[Para más información, oprima aquí.](#)

Los Conectamos con:

- Sesiones de Terapia Individuales
- Manejo de Casos
- Manejo de Medicamentos Psiquiátricos
- Tele psiquiatría



Patrocinado por:


Advent Health



**Llamar al (407) 898-0110 Ext. 2 o visitar
mhacf.org para comenzar hoy!**

regreso a la escuela & bienestar mental



16

Recursos

PROGRAMA DE REFLEXIONES Y RECUPERACIÓN

es una iniciativa dirigida por una comunidad dedicada a proveer apoyo a individuos a medida que van navegando por sus propios caminos hacia la recuperación por medio del bienestar de salud mental por una Especialista Certificada en Recuperación. [Para más información, oprima aquí.](#)

Los Conectamos con:

- Apoyo de Prevención al Suicidio
- Apoyo para Trauma Sexual
- Apoyo de Mujeres y Hombres
- Apoyo para Perdidas/Duelo
- Apoyo para Procesar Síntomas
- Apoyo de Meditación y Bienestar Mental



ERES UN SALVAVIDAS

Es una campaña dedicada a reducir el número de suicidios y atentos de suicidios en adolescentes y jóvenes adultos en la Florida Central. Proveemos recursos y grupo de apoyo dedicados a la educación, identificación y prevención de suicidio.

[Para más información, oprima aquí.](#)

Patrocinado por:



Los Conectamos con:

- Información Acerca de Señales Suicidas
- Información Acerca Recursos de Prevención
- Videos al Servicio Publico
- Líneas de Acceso Directo de Suicidio y Charla en Línea La
- Oportunidad de Tomar La Promesa a Ayudar Proteger La Vida de los Demas y Prevenir el Suicidio.



Llamar al (407) 898-0110 Ext. 2 o visitar
mhacf.org para comenzar hoy!