Boletín informativo de la enfermera escolar

Por: Kristin Bianchi, BSN RN PHN RCSN

La salud mental importa: desconéctate y recarga energías



Mayo es Mes de la Concientización sobre la Salud Mental Este es un momento para reflexionar sobre nuestros sentimientos, el estrés y los hábitos saludables.

Al finalizar el año escolar, la vida puede sentirse ajetreada y estresante. Tanto estudiantes como adultos pueden sentir presión. Una forma sencilla de sentirse mejor es desconectar y recargar.

¿Por qué es importante desconectarse?Las pantallas forman parte de nuestra vida diaria, pero demasiado tiempo frente a ellas puede ser peligroso.nos hacen sentir estresados, preocupados,más difícil dormir, más difícil concentrarse y puede hacernos sentir cansados y abrumados.

Tomarse descansos de las pantallas ayuda a nuestro cerebro y cuerpo.Descanso y reinicio.

Formas de desconectarse y recargarse	
🌿 Salga al aire libre	Sal a caminar; juega al aire libre.
📚 Momento de tranquilidad	Leer un libro; dibujar o colorear; escuchar música.
👨‍👩‍👧 Conéctate con otros	Comer juntos (sin pantallas); hablar sobre el día; pasar tiempo con amigos.
😴 Que duermas bien	Acuéstate a la misma hora todas las noches; apaga las pantallas antes de ir a dormir.
🧘 Relaja tu mente	Respira hondo; tómate descansos cortos durante las tareas; siéntate en silencio y relájate.

Consejos para familias
➢Establece horarios sin pantallas (como las comidas y la hora de acostarse). ➢Sé un ejemplo a seguir: deja que los niños te vean desconectarte. ➢Si es posible, evite usar dispositivos electrónicos en los dormitorios por la noche. ➢Busca el equilibrio, no la perfección.

Cuándo solicitar ayuda adicional
Si su hijo se siente triste, preocupado o estresado durante mucho tiempo y esto afecta su vida diaria, póngase en contacto con: ➢ Consejero escolar ➢ Proveedor de atención médica ➢ Profesional de la salud mental

Recursos [Informe de Stanford]() [Uprisehealth]()

Boletín informativo de la enfermera escolar

Por: Kristin Bianchi, BSN RN PHN RCSN

La salud mental importa: desconéctate y recarga energías

Tomarse un tiempo para desconectar no significa deshacerse de las pantallas por completo. Se trata de dedicar tiempo a descansar, recargar energías y conectar con uno mismo.

Recursos [Informe de Stanford] [Uprisehealth]