

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

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.