



## DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

### Salud Mental y Bienestar Estacional

Hola familias,

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental. Este es un buen momento para recordar que cuidar de nuestros sentimientos es tan importante como cuidar de nuestro cuerpo. La primavera también puede traer síntomas de alergias y asma, por lo que es importante cuidar tanto la salud mental como la física este mes.

### Cómo apoyar el bienestar de su hijo:

Es posible que los niños no siempre digan cómo se sienten. En cambio, es posible que note cambios en su comportamiento.

Algunas señales de que un niño pueda necesitar apoyo adicional:

- Dormir más o menos de lo habitual
- Sentirse enojado, triste o molesto con más frecuencia de lo habitual
- No querer hablar ni pasar tiempo con los demás
- Quejas como dolores de cabeza o de estómago

Formas sencillas de ayudar en casa:

- Hable con su hijo todos los días (¿Cómo te sientes hoy?)
- Mantenga las rutinas diarias iguales cuando sea posible
- Fomente el juego, el movimiento y el tiempo al aire libre
- Muestre formas saludables de manejar el estrés: hablar, ejercicios de respiración, descansar
- Hágales saber a los niños que está bien pedir ayuda

### Recordatorio de alergia y asma:

El clima primaveral puede empeorar las alergias y el asma. Las familias pueden ayudar:

- Observando los síntomas de alergia o asma
- Asegurándose de que los medicamentos estén actualizados
- Manteniendo los inhaladores o medicamentos de fácil acceso
- Comprobando los niveles de polen en los días de alta alergia
- Hablando con un médico si los síntomas empeoran
- Consultar las noticias o aplicaciones del tiempo para verificar la calidad del aire

### Preescolar HRL

#### Ayudar A Los Niños Pequeños Con Grandes Sentimientos

Los niños pequeños todavía están aprendiendo a manejar sus emociones. El llanto, las rabietas y la frustración son normales a esta edad.

Lo que ayuda en casa:

- Diga el sentimiento en voz alta: "Te sientes enojado"
- Ayúdelos a calmarse con abrazos, respiraciones profundas o tiempo de tranquilidad
- Mantenga las rutinas diarias iguales (comidas, siestas, hora de acostarse)
- Ofrezca opciones sencillas: "¿Quieres esta taza o aquella?"
- Lean juntos libros sobre sentimientos como "El Monstruo de Colores" por Anna Llenas
- Asegúrate de hacer pausas durante la lectura y hacer preguntas como: "¿De qué color te sientes hoy?"

**Consejo para la primavera:** Jugar al aire libre ayuda a los niños a sentirse más tranquilos y dormir mejor.

### Rincón de Recursos Familiares

#### Apoyo De Salud Mental Para Familias En Nueva York

Hay ayuda disponible si su hijo o familia necesita apoyo:

- Consejeros escolares y trabajadores sociales
- Clínicas comunitarias y centros de salud
- Líneas de apoyo en crisis las 24 horas, los 7 días de la semana: NYC Well llame al: 1-888-692-9355 o envíe un mensaje de texto con la palabra WELL al 65173
- Médicos que pueden ayudar con remisiones

Apoyo para alergias y asma:

- Las escuelas y clínicas pueden ayudar con los planes de atención
- Las familias pueden actualizar los planes de medicación con los médicos
- Pida ayuda si los síntomas afectan la escuela o el sueño

