



Regence

Group Administrators

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association Serving Select Counties in Washington

# Apoyar la salud mental de su hijo

Una parte importante del bienestar de su hijo es su salud mental. A veces, es posible que necesiten apoyo adicional para manejar sus emociones.



## Consejos para los padres

Elogie sus fortalezas y habilidades.

Hagan actividades relajantes juntos. Actividades como la meditación también pueden ayudarle a usted y a su hijo a responder a situaciones estresantes.

Lleve un diario de los estados de ánimo y síntomas de su hijo para compartirlo con su médico.

Haga de su propia salud mental una prioridad, así como de la de su hijo.

## Dónde encontrar apoyo

El maestro o la escuela de su hijo puede ofrecer recursos y apoyo, y darle información sobre su comportamiento.

Los foros de crianza en persona y en línea pueden ser un recurso para consejos y apoyo útiles.

Su proveedor de atención primaria puede ayudar a abordar preocupaciones graves y guiarlo a la mejor atención y opciones de tratamiento para su hijo.

Un profesional de salud mental calificado puede ayudarle a entender mejor a su hijo y apoyar su bienestar mental.

## Reconocer las señales

Puede ser difícil saber si el comportamiento de un niño es parte de su crecimiento o un motivo de preocupación, pero hay ayuda disponible. En general, busque ayuda si el comportamiento de su hijo dura semanas, causa angustia o afecta su vida diaria en la escuela, en la casa o con amigos. Algunos síntomas a los que debe estar atento incluyen:

- ✓ Tristeza o aislamiento persistentes
- ✓ Cambios extremos en el estado de ánimo
- ✓ Cambios en la alimentación o los hábitos de sueño
- ✓ Cambios repentinos de comportamiento o personalidad
- ✓ Dificultad para concentrarse o disminución del rendimiento escolar
- ✓ Ansiedad persistente o preocupación excesiva

**Si su hijo está en peligro inmediato o se hace daño, llame al 911 o acuda al hospital más cercano.** El Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH) brinda estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite [accessrga.com](https://accessrga.com) para iniciar sesión en su cuenta de miembro