



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Hacer un Plan de Seguridad

Un plan de seguridad para la salud mental es una lista de estrategias de afrontamiento y personas que pueden ayudar. Los planes de seguridad están destinados a ayudar a las personas de manera segura durante una crisis, como cuando se sienten suicidas, deprimidos o abrumados.

Cómo Hacer un Plan de Seguridad:

- Piense en los tiempos que se usaría un plan, como después de reconocer un proceso detonante o señales de advertencia.
- Cree una lista de cosas que traen felicidad o consuelo.
- Haga una lista de cosas o de personas que hacen que valga la pena vivir.
- Recopile la información de contacto de las personas con quienes sería útil hablar durante un momento de crisis.
- Incluya números de líneas directas nacionales, números de crisis locales u otras formas de comunicarse para obtener ayuda profesional.
- Planifique cómo hacer un ambiente seguro durante una crisis.

Aquí puede encontrar un ejemplo de un plan de seguridad. Considere sentarse con sus hijos y ayudarles a hacer su propio plan de seguridad.

Cómo Establecer Objetivos Para Mejorar la Sanación Mental

¿Sus hijos se sienten deprimidos pero quieren sentirse más felices, ansiosos pero quieren controlar la ansiedad o sienten que no valen nada pero quieren sentirse seguros?

Para estas y otras luchas de salud mental, el establecimiento de objetivos es a menudo una forma efectiva de mejorar la salud mental.

Beneficios de Establecer Objetivos:

- El logro de los objetivos le da al cerebro un **impulso de dopamina**, un transmisor de "sentirse bien". De esta manera, el establecimiento de objetivos puede hacer que alguien se sienta más feliz. Es por eso que muchas personas hacen listas de tareas pendientes; se sienten felices cada vez que tachan algo de su lista.
- **El rendimiento mejora** a medida que sus hijos reciben apoyo, desafíos, recompensas y se les brinda retroalimentación en el establecimiento de sus metas.
- Establecer metas les brinda a sus hijos **experiencias y habilidades valiosas**, tales como tener resiliencia, autoestima e independencia, todo lo cual contribuye a una salud mental saludable.

Si bien establecer metas es excelente, hay algunos consejos que debe considerar asegurarse de que las metas no sean realmente perjudiciales para la salud mental de sus hijos.

Consejos para Establecer Objetivos:

- **Deje espacio para el cambio.** El no alcanzar una meta puede causar baja autoestima. Hágalos saber a sus hijos que está bien que reevalúen y actualicen sus objetivos con frecuencia y que hagan los cambios necesarios para ayudarlos a alcanzarlos.
 - **Hacer metas S.M.A.R.T.** (inteligentes). Para evitar objetivos que sean muy difíciles de alcanzar o que terminen causando más depresión y ansiedad, enséñeles a sus hijos cómo establecer objetivos que sean **específicos (S)**, **medibles (M)** (no vagos), **alcanzables (A)**, **relevantes (R)** (realmente quieren hacerlo) y **limitados en el tiempo (T)**.
 - **Encuentre apoyo.** Revise su progreso. Aliéntelos a compartir sus metas con los demás y elogie su esfuerzo.
- Ya sea que sus hijos tengan o no dificultades con su salud mental, el establecimiento de objetivos puede ser una forma saludable de mejorar y crecer, y es una excelente manera de comenzar el año.