



Bienestar Social & Emocional

La salud emocional es una parte importante de la salud general. Las personas emocionalmente sanas controlan sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Ellos son capaces de hacer frente contra los desafíos de la vida. Pueden mantener los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos. Se sienten bien consigo mismos y tienen buenas relaciones. Ser emocionalmente saludable no significa que seas feliz todo el tiempo. Significa que eres consciente de tus emociones. Puede lidiar con ellos, ya sean positivos o negativos. Las personas emocionalmente sanas aún sienten estrés, enojo y tristeza. Pero ellos saben cómo manejar sus sentimientos negativos

Tipos de problemas de salud mental

~Estrés ~Depresión ~Abuso de sustancias y adicción ~Ansiedad
~Depresión postparto(baby blues) ~Trauma

Señales y síntomas de advertencia

En adultos, jóvenes y adolescentes

In Adults, Young Adults and Adolescents:

- Depresión prolongada (tristeza o irritabilidad)
- Sentimientos de altibajos extremos
- Temores, preocupaciones y ansiedades excesivas
- Retiro Social
- Cambios dramáticos en hábitos alimenticios y de sueño
- Sentimientos fuertes de ira

In Younger Children

- Cambios en el rendimiento escolar
- Orinarse en la cama
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- Preocupación o ansiedad excesiva (i.e. resistir el ir a la cama o escuela)
- Desobediencia persistente o agresión
- Hiperactividad
- Pesadillas persistentes
- Berrinches frecuentes

Lo que puede hacer: pedir ayuda a amigos, familiares, clérigos, médicos o personas de confianza. Encuentra un grupo de apoyo, toma una clase, habla.

Bear River Mental Health – Logan 435-752-0750, Brigham City 435-734-9449

Idaho Department of Health and Welfare Pocatello 208- 234-7900

Bear River Health Dept. Substance Abuse-Logan 435-792-6420, Brigham 435-695-2076

Actividades para ayudar a mantener la salud emocional

Juego de Pelota - Lanza una pelota, y cuando alguien la atrape, se dicen cosas que los ponen tristes, asustados, emocionados y felices.

Juego de burbujas - Haga burbujas y permita que el niño corra y las haga explotar. Esta es una gran manera de ofrecerle al niño alivio del estrés.

Juego de bloques - Ayuda al niño a liberar su ira mediante la construcción de un muro de bloques de madera o torre y luego permitir que el niño lance una pelota para derribarlos.

Juego de destrucción - Otro ejercicio para liberar la ira, darle al niño una o revistas antiguas y permítale que saque páginas, las arrugue y las tire.

Juego Sensorial - Jugar con plastilina, arena y crema de afeitar son algunas de las maneras que pueden ayudar a los niños a sentirse relajados y en control.

Salga a caminar o de excursión - estar afuera y respirar aire fresco puede ayudar a despejar su mente y ayudarlo a sentirse más fuerte.

Colorear - Compre un libro para colorear o garabatee en papel. Este es un gran recurso terapéutico para la autoexpresión y la creatividad.

Ríete de tu estrés - Mira una película divertida o un programa de TV, cuénta una broma, lee los cómics. Haz caras divertidas en el espejo.

Relaja tu cuerpo - camine afuera, estire, intente yoga, medite y respire profundamente.

Rodéate de lo positivo - busque relaciones que lo animen y apoyen. Aprenda a decir no. Póngase en la parte superior de su lista.

No tiene que hacerlo todo- haga que el descanso sea una prioridad, diviértase en prioridad, reduzca la velocidad, anote sus éxitos, haga algo y aprecie lo que tiene.