# Apoyos sociales y de salud mental

**Cinco formas clave de apoyar la salud mental**

**El Departamento de Educación de Oregón se compromete a apoyar a los estudiantes, los profesores, los miembros del personal, las familias y las comunidades.** Aunque es natural experimentar miedo y ansiedad, los niños y los adultos pueden sentir una preocupación excesiva por ellos mismos, sus amigos y su familia. Es importante apoyarnos mutuamente para manejar nuestros sentimientos y nuestra ansiedad de forma saludable para reducir los efectos del estrés en nuestra salud.

Las siguientes son **cinco formas** en que los adultos pueden apoyarse entre sí y a los niños:

1. **Mantenerse lo más tranquilos posible.** Lo más importante que podemos hacer es mantenernos lo más tranquilos posible. Piense en pequeñas cosas que puede hacer cada día para calmar su mente y su cuerpo. Incluso uno o dos momentos de tranquilidad pueden servir de mucho. Puede darles el ejemplo a sus hijos o hacer que practiquen con usted estrategias para tranquilizarse.
2. **Los niños nos buscan para que los orientemos.** Los niños suelen imitar nuestras emociones, palabras y lenguaje corporal. No tiene que ser perfecto, pero debe prestar mucha atención a lo que dice y hace, con qué medios de comunicación interactúa y cómo afecta a su estado de ánimo y comportamiento. Si bien es importante mantenerse al día, hay que tomarse descansos de las noticias cuando nos sintamos abrumados.
3. **Proporcionar un espacio emocional seguro.** Cuanto más podamos proporcionarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos un lugar emocional seguro, menos temerosos y estresados estaremos. Muchas veces, los niños le temen a lo que no entienden. Dedique tiempo a escucharlos y bríndeles, con calma y de forma directa, información clara y precisa, adecuada a su edad. Esté preparado para que le hagan la misma pregunta más de una vez.
4. **Actuar.** Hay muchas cosas que no podemos controlar en este momento, y sentirnos impotentes puede aumentar nuestra ansiedad y angustia. Cuanto más nos empoderemos a nosotros mismos y a nuestros hijos a controlar las cosas que sí podemos, mejor. Es importante recordar que ejercer demasiado control en las vidas de los niños puede provocarles más ansiedad. Permítales tomar decisiones adecuadas a su edad sobre cómo usar su tiempo.
5. **Encontrar formas de mantenerse conectado con los demás.** Estar solo o aislado de los amigos, la familia, los compañeros de clase y otros apoyos puede hacer que la vida sea más difícil. Asegúrese de estar en contacto con otros en la medida de lo posible. Utilice el teléfono, las videoconferencias y otras formas de mensajería y comunicación para mantenerse en contacto, y programe tiempo con los demás. Ayude a los niños a relacionarse con amigos y familiares, y programe el mayor tiempo de calidad posible con ellos. Por otro lado, tómese tiempo y espacio lejos de los demás si es necesario.

1