

Mayo de 2026



# BACKPACK NEWS

## Consejos para padres

Padres: fomenten conversaciones abiertas sobre los sentimientos. Recuérdenles a sus hijos que está bien pedir ayuda. Si están pasando por un momento difícil, pueden llamar o enviar un mensaje de texto al **988** para recibir apoyo gratuito y confidencial en cualquier momento.

## Conocimientos de la enfermería escolar

De Kara Anderson, enfermera escolar del Distrito Escolar de Palmyra-Eagle:

*"Los síntomas de la salud mental suelen manifestarse como síntomas físicos en niños y niñas. Estos pueden incluir dolor de estómago y de cabeza, palpitaciones, problemas de sueño y fatiga. Si notan síntomas recurrentes en sus hijos y se han descartado otros problemas de salud, puede ser útil hablar con el pediatra sobre otras posibles causas".*

## Pidan ayuda cuando la necesiten: no están solos

Todas las personas necesitan ayuda a veces, ¡y eso está muy bien! Hablar sobre los sentimientos o pedir ayuda es una de las mayores muestras de fortaleza que existen.

Ya sea que se sientan tristes, ansiosos o simplemente "raros", no tienen que enfrentarlo solos.

Para empezar, busquen a un adulto de confianza con quien puedan hablar, como uno de sus padres, un maestro, el consejero escolar, su entrenador o un enfermero. Pueden decir algo tan sencillo como: "¿Podemos hablar? Estoy pasando por un momento difícil". Están para brindar apoyo y ayudarlos a sentirse mejor.

¡Los amigos también pueden ayudar! A veces, el simple hecho de hablar las cosas o pasar tiempo juntos marca una gran diferencia.

Y si en algún momento se sienten abrumados o no saben a quién acudir, pueden llamar o enviar un mensaje de texto al **988**, la **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**, un servicio gratuito disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, con personas listas para escucharlos y ayudarlos.

Recuerden: sus sentimientos importan. Pedir ayuda es una muestra de valentía, no de debilidad.

## La salud mental es prioridad: sentirse bien por dentro y por fuera

Así como cuidan su cuerpo, ¡también es importante cuidar su mente! Todos tenemos sentimientos —felicidad, tristeza, entusiasmo o nervios— y estos pueden cambiar de un día para otro. Tomarse un momento para reflexionar sobre cómo se sienten les ayudará a notar lo que necesitan.

Intenten preguntarse: "¿Cómo me siento hoy?". Si están estresados, respiren profundo varias veces, escuchen música, estiren el cuerpo o pasen unos minutos al aire libre. Hablar sobre sus sentimientos con un adulto de confianza, un maestro o un amigo también puede ayudarles a sentirse más aliviados.

El cuidado personal no es egoísmo, ¡es la manera de recargar energías! Reserven tiempo para las cosas que les gustan, como leer, dibujar, practicar deportes o compartir con personas que los hacen sentir bien.

Recuerden: la amabilidad cuenta, sobre todo con ustedes mismos. Cuando se sienten seguros y apoyados, la salud mental florece, ¡tal como las flores en primavera!