

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

Prevention  
Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6171 Huntley Road, Suite G  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! Qué puede hacer para mejorar su salud mental

Con el comienzo de cada Año Nuevo, personas generalmente hacen promesas de mejorar su salud física, incluyendo la dieta, nutrición y ejercicio. Mientras que esto es una medida vital para tomar, es igualmente importante tomar también una decisión de mejorar la salud mental y emocional propias.

Una mente saludable es fundamental en el bienestar general de la persona, sin importar la edad. Nuestro estado mental afecta la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Personas mentalmente saludables están mejor posicionadas para:

- Darse cuenta de todo su potencial
- Enfrentar estreses de la vida
- Trabajar productivamente en la escuela o trabajo
- Relacionarse positivamente con otros
- Tomar buenas decisiones
- Hacer contribuciones significativas en sus comunidades

**En este año nuevo, estos son 10 cosas que ustedes (adolescentes y adultos) pueden hacer por su salud mental** (compartido por la Universidad de Michigan –Servicio de Salud Universitaria para la Vida del Estudiante, adaptado por la Asociación Nacional de Salud Mental/Consejo Nacional para la Atención de Salud Conductual Comunitaria):

1. **Valórese:** Trátese con bondad y respeto y evite el criticismo propio. Haga tiempo para las cosas que disfruta.
2. **Cuide de su cuerpo:** Coma más nutritivamente, beba más agua, haga ejercicio, duerma lo suficiente y evite el tabaco.
3. **Rodéese con personas positivas:** La felicidad es contagiosa, igual que la negatividad, lo cual lo deprimirá. Mantenga la compañía de personas que eligen reírse más que quejarse y enfóquese en las cosas positivas de la vida.
4. **Sea generoso:** Busque oportunidades para ser voluntario en iglesias y/u organizaciones que le interesan, o simplemente aproveche las oportunidades interminables de ayudar a la familia, amigos y vecinos. Es inspirador ayudar a otros.
5. **Aprenda a cómo lidiar con el estrés:** El estrés es una parte normal de la vida y cuanto más pronto uno aprende a cómo afrontarlo de manera positiva, mejor. Cosas diferentes funcionan para personas diferentes, pero en general los reductores del estrés incluyen el ejercicio físico, ejercicios de respiración profunda, visualización, escribir un diario, jugar con una mascota o salir a caminar.
6. **Tranquilice su mente:** La meditación, la oración y la

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

Prevention  
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

concienciación son conocidas por ayudar a las personas a sentirse calmas y relajadas, y pueden mejorar su perspectiva de la vida.

7. **Establezca metas realísticas:** Decida lo que quiere lograr en la escuela, trabajo, vida personal y escríbalo. Luego, planee los pasos necesarios para hacer realidad sus metas. Apunte alto, pero sea realista y no se exceda en sus planes.

8. **Quiebre la monotonía:** Las rutinas son buenas pero un cambio de ritmo de vez en cuando es aún mejor. Camine en un parque diferente, juegue al básquetbol en vez de su corrida diaria, visite un lugar diferente para reunirse con amigos, pruebe una nueva comida o restaurante, etc.

9. **Evite el alcohol y otras drogas:** Para la juventud, es dado por hecho. El alcohol es ilegal para aquellos menores de 21 años y un peligro de muchas maneras. Para algunos adultos, el alcohol en moderación está bien. Mientras que personas se tornan al alcohol y otras drogas para automedicarse, es probable que ocurra lo opuesto ya que automedicarse solo empeorará una situación.

10. **Obtenga ayuda cuando sea necesario:** Buscar ayuda es una señal de fortaleza, no debilidad. Las personas que obtienen la atención adecuada pueden y se recuperan de enfermedades mentales y adicciones y llevan vidas felices, saludables, productivas y gratificantes.

Es un año nuevo, una pizarra limpia, una oportunidad de comenzar nuevamente, un momento de hacer a un lado las cosas negativas, enfocarse en las positivas, mejorar su salud mental y emocional, y encontrar equilibrio en la vida.

**Fuentes:** U.S. Department of Health & Human Services - MentalHealth.gov: What is Mental Health? Aug. 29, 2017. The University of Michigan – Student Life University Health Service, adapted from the National Mental Health Association/National Council for Community Behavioral Healthcare: Ten Things You Can Do for Your Mental Health.