



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

Reiniciar y renovar: Promoviendo destrezas de transición y bienestar

Mayo es el Mes de concientización sobre salud mental en los Estados Unidos y después de dos años de estrés e incertidumbre constantes, recordamos más que nunca que es esencial priorizar la salud mental y su papel en nuestro bienestar. Según la última encuesta de Estrés en Estados Unidos de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), los estadounidenses de todas las edades están informando los niveles de estrés más altos de la historia. Este estrés está asociado a la inflación y la incertidumbre económica, tensiones globales como la invasión de Ucrania y los temores y trastornos continuos provocados por la pandemia de COVID-19. Estos resultados solo profundizan el estado de alarma que tienen padres, educadores y profesionales de la salud mental mientras los problemas de salud mental de los menores siguen disparándose y, al mismo tiempo, resaltan la conclusión de que el bienestar mental de los niños está íntimamente ligado a la salud y el bienestar de los adultos en su vida.

Lejos del regreso a la normalidad que muchos deseaban en septiembre del año pasado, el año escolar 2021-22 ha sido cuesta arriba para estudiantes, padres y profesores. Las necesidades de salud mental han superado la capacidad de los sistemas actuales de tratamiento, tanto los escolares como los comunitarios. Las listas de espera siguen siendo largas y no existe una solución rápida a la escasez de profesionales de salud mental. En respuesta, los profesionales escolares y de salud mental han buscado maneras creativas de expandir su alcance, desde desarrollar servicios basados en la escuela hasta diseñar modelos de intervención en una sola sesión para asistir a quienes no pueden acceder a una terapia ambulatoria tradicional de manera oportuna.

Mientras los padres buscan maneras de seguir apoyando a sus hijos en edad escolar, quizás sea útil recordar que existen maneras muy poderosas y simples a la vez de ayudar a los menores a desarrollar resiliencia de salud mental. A todos a veces nos superan las emociones: es una experiencia singular de los seres humanos. Los padres pueden adoptar un ritual de *Reinicio de transición* que se practica a lo largo de todo el día para ayudar tanto a sus hijos como a ellos mismos a soltar pensamientos, emociones y conductas desagradables mientras brindan la oportunidad de mantener la "presencia" en cada actividad familiar. Los *Reinicios de transición* combinan técnicas de mindfulness y regulación emocional en rutinas diarias e idealmente señalarían cada transición durante el día, de vestirse a desayunar, de llegar a casa al momento de hacer la tarea, de actividades recreativas a la hora de dormir, etc.

Existe una cantidad infinita de Prácticas de reinicio, tanto activas como silenciosas. Antes de comenzar esta práctica en casa, comente la idea y los beneficios de los *Reinicios de transición* con su hijo. Defina con claridad las expectativas y brinde ejemplos de Actividades de reinicio. Analice la posibilidad de utilizar un sonido o campana suave como señal para comenzar y finalizar una Actividad de reinicio. Cierre los ojos y realice 3-4 respiraciones profundas con su hijo antes de cada ejercicio y, después de cada *Reinicio de transición*, felicite a su hijo y pídale que comparta sus experiencias. Dé permiso a su hijo para utilizar o solicitar una Estrategia de reinicio también durante actividades (por ej., durante la cena) si se da cuenta de que está perdiendo el foco o desregulándose.

Seleccione doce o más Opciones de reinicio y varíe las actividades de un día al otro, alentando a su hijo a que también sugiera algunas. El momento del día podría influenciar su elección de actividad de reinicio: antes de la hora de dormir, por ejemplo, quizás prefiera una actividad de reinicio más tranquila y relajante.

Algunos ejemplos de actividades de *Reinicio de transición* son:

- Respiración profunda o rítmica
- Lanzar/atrapar una pelota de semillas
- Trotar en el lugar o hacer saltos de tijera durante 30 segundos seguidos de contarse el pulso
- Marcar el ritmo de una canción o cantar una canción
- Un juego de Simón dice
- Estiramientos o posturas de yoga
- Hacer burbujas
- Cinco sentidos: Escribir 5 cosas que se puedan ver, 4 cosas que se sientan, 3 cosas que se puedan oír, 2 cosas que se puedan oler y una cosa que se pueda degustar
- Ejercicio de relajación muscular: contraer y relajar músculos suavemente, de los pies a la cabeza
- Diario de gratitud