

Navegando la temporada navideña / Receso de Diciembre



Fortalezca los lazos familiares pasando tiempo con sus seres queridos

Establezca tiempos libres de tecnología para estar presentes unos con otros.



Mantenga las horas de acostarse, las comidas y las rutinas en un horario regular.



Participar en actividades de cuidado personal individualmente y en familia.

¡Crea un frasco de gratitud, practica la atención plena o salgan a caminar juntos!



Encuentre un equilibrio entre el trabajo, el juego, el tiempo en familia y el espacio personal



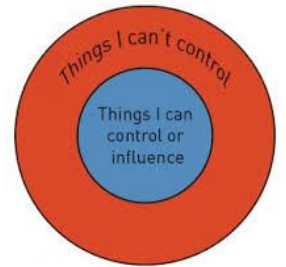
Comuníquese sus pensamientos, sentimientos, preocupaciones y deseos.



Escúchense unos a otros y practiquen la validación.



Pruebe nuevos pasatiempos y cree nuevas tradiciones (es decir, club de lectura familiar, noche de cine, fiesta de baile, noche de juegos o cocinar una nueva receta)



Concéntrese en lo que puede controlar. Acepta o deja ir lo que no puedas.

Preocupaciones de salud mental | Signos y síntomas

Comuníquese con un profesional médico o un recurso de salud mental si le preocupa la salud mental de su hijo.

- Grandes cambios de humor
- Depresión, tristeza, irritabilidad
- Cambios en la alimentación (restringir, comer en exceso, hacer ejercicio, etc.)
- Separación de amigos y / o familiares
- Mayor preocupación y ansiedad
- Mayor agresión y / o ira
- Negarse a regresar a la escuela

RECURSOS

Rockland County:

<http://rocklandgov.com/departments/mental-health/>

- **Emergencia: Llame al 911**
- **Equipo de respuesta de salud conductual:** 1-845-517-0400, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- **Equipo de participación, respuesta y asistencia comunitaria para niños:** 1-845-517-0400, disponible de 12 p.m. a 8 p.m.
- **Línea nacional de prevención del suicidio:** 1-800-273-8255, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- **Línea de texto de crisis: 741741, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana**
- **Línea de ayuda de la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación:** 1-800-931-2237, disponible de lunes a jueves de 11 a.m. a 9 p.m. y viernes de 11 a.m. a 5 p.m.
- **Alcoholismo / abuso de drogas:** NY HOPEline, 1-877-846-7369, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- **Center for Safety and Change - Línea directa de violencia doméstica:** 845-634-3344, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana