



Hola, este folleto para acompañantes le dará información sobre el libro que leerá su hijo: Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health© (La Maravillosa Guía de Salud Mental de Gizmo). Aquí se recomiendan actividades que puede hacer con su hijo para reforzar las lecciones de la guía.

**Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health© tiene cinco lecciones principales:**

**LECCIÓN 1:** Introducción a la salud mental y el autocuidado

**LECCIÓN 2** - Señales de que la salud mental necesita atención y actividades saludables para estar mejor

**LECCIÓN 3:** - Cómo identificar Adultos de Confianza y comunicarse con ellos

**LECCIÓN 4** - Cómo completar "Mi Plan de Salud Mental"

**LECCIÓN 5** - Actividades para reforzar las lecciones de la guía

## LECCIÓN UNO (páginas 1 a 9)

Esta lección describe la salud mental como los sentimientos, pensamientos y acciones de su hijo. También enseña actividades diarias de autocuidado que los niños pueden hacer solos o con usted. Esto le ayuda a sentirse bien en general de manera divertida.

 Consejo de Gizmo: Vaya a la página 8 y elija una actividad para hacer con su hijo. También puede inventar su propia actividad y probarla.



**Consejo de Gizmo:** Vaya a la página 11 para hablar con su hijo sobre los cambios de comportamiento que muestran que siente tristeza, está enojado o preocupado.

## LECCIÓN DOS (páginas 10 a 19)

Esta lección muestra diferentes maneras en que los niños pueden reconocer cuándo su salud mental necesita atención. También da a los niños ideas sobre cómo pueden cuidar de su propia salud mental cuando estén tristes, enojados o preocupados.

 Consejo de Gizmo: Vaya a las páginas 14 a 19 para hablar de las personas con las que a su hijo le gusta hacer cosas, buscar los distintos lugares a los que pueden ir y las actividades que pueden hacer juntos.

## LECCIÓN TRES (páginas 20 a 25)

Esta lección describe qué es un adulto de confianza, y cómo los niños pueden identificarlos y comunicarse con ellos para hablar de sus sentimientos, pensamientos y acciones. Los adultos de confianza pueden ser los padres o las madres, tutores, el personal de la escuela u otro adulto en la vida del niño. Tener varios adultos de confianza ayuda a la salud mental de los niños en todo momento.

 Consejo de Gizmo: Vaya a las páginas 22 y 23, y hable con su hijo sobre los adultos de confianza en su vida.

 Consejo de Gizmo: Vaya a las páginas 24 y 25, y pregúntele a su hijo cómo le gustaría practicar una conversación con un adulto de confianza.



P  
A  
R  
A  
C  
U  
I  
D  
A  
D  
O  
R  
E  
S

## LECCIÓN CUATRO (páginas 26 a 29)

Esta lección ayuda a los niños a crear su propio plan de salud mental, que luego podrán usar cuando sientan que la salud mental del niño necesita atención. Usan lo que han aprendido en la guía para completar cada sección, lo que hace que cada plan sea personal.

**MI PLAN DE SALUD MENTAL**

Nombre: \_\_\_\_\_

1. Cosas que puedo hacer para cuidar mi salud mental: sentimientos, pensamientos y acciones

<input type="checkbox"/> Respirar lento	<input type="checkbox"/> Andar en bicicleta	<input type="checkbox"/> Jugar un juego	<input type="checkbox"/> Ir a almorzar
<input type="checkbox"/> Escuchar música	<input type="checkbox"/> Jugar ajedrez	<input type="checkbox"/> Cambiar un objeto	<input type="checkbox"/> Jugar afuera
<input type="checkbox"/> Tocar un instrumento	<input type="checkbox"/> Leer	<input type="checkbox"/> Andar en bicicleta	<input type="checkbox"/> Dar y recibir abrazos
<input type="checkbox"/> Dibujar o pintar	<input type="checkbox"/> Jugar con los juguetes	<input type="checkbox"/> Ir de excursión	<input type="checkbox"/> Cuchear y bailar
<input type="checkbox"/> Tomar una ducha	<input type="checkbox"/> Hacer un rompecabezas	<input type="checkbox"/> Ir a la tienda	<input type="checkbox"/> Ir a la biblioteca
<input type="checkbox"/> Solar los brazos	<input type="checkbox"/> Cocinar o hornear	<input type="checkbox"/> Mirar una película	<input type="checkbox"/> Practicar un deporte
<input type="checkbox"/> Jugar con un muñeco	<input type="checkbox"/> Conocer a más _____		
<input type="checkbox"/> Dar un paseo			

2. Cómo puedo saber si me siento enojado, triste o preocupado

<input type="checkbox"/> Comer menos o más	<input type="checkbox"/> Quiero estar solo la mayor parte del tiempo	<input type="checkbox"/> Mis padres	<input type="checkbox"/> Mis abuelos
<input type="checkbox"/> Te cuesta dormir o quedarte dormido	<input type="checkbox"/> Aclárate sin pensar	<input type="checkbox"/> Mis tíos y tías	<input type="checkbox"/> Mi hermano o hermana mayor
<input type="checkbox"/> Páso más	<input type="checkbox"/> Tienes menos energía	<input type="checkbox"/> Un maestro	<input type="checkbox"/> Un entrenador
<input type="checkbox"/> Lloras con facilidad	<input type="checkbox"/> Te sientes muy nervioso/ansioso	<input type="checkbox"/> Un líder espiritual	<input type="checkbox"/> Un líder social
<input type="checkbox"/> Te olvidas las cosas que te gustan		<input type="checkbox"/> Un consejero escolar	<input type="checkbox"/> Un trabajador social escolar
		<input type="checkbox"/> Un enfermero escolar	<input type="checkbox"/> Un maestro
		<input type="checkbox"/> Un consejero de campamento	<input type="checkbox"/> Un amigo
		<input type="checkbox"/> ¿Quién más? _____	

3. Personas y lugares que me pueden ayudar a distraerme

<input type="checkbox"/> Mis padres	<input type="checkbox"/> Casa de mi amigo
<input type="checkbox"/> Mis abuelos	<input type="checkbox"/> Casa de un pariente
<input type="checkbox"/> Mis tíos y tías	<input type="checkbox"/> Iglesia
<input type="checkbox"/> Hermanos, hermanas, primos	<input type="checkbox"/> Centro comunitario o juvenil
<input type="checkbox"/> Mis amigos	<input type="checkbox"/> Parque
	<input type="checkbox"/> Biblioteca

4. Cosas que puedo hacer con otras personas y que me pueden ayudar a sentirme mejor

<input type="checkbox"/> Jugar un juego	<input type="checkbox"/> Ir a almorzar
<input type="checkbox"/> Cambiar un objeto	<input type="checkbox"/> Jugar afuera
<input type="checkbox"/> Andar en bicicleta	<input type="checkbox"/> Dar y recibir abrazos
<input type="checkbox"/> Ir de excursión	<input type="checkbox"/> Cuchear y bailar
<input type="checkbox"/> Ir a la tienda	<input type="checkbox"/> Ir a la biblioteca
<input type="checkbox"/> Mirar una película	<input type="checkbox"/> Practicar un deporte

5. Mis adultos de confianza

<input type="checkbox"/> Mis padres	<input type="checkbox"/> Mis tíos y tías
<input type="checkbox"/> Mis abuelos	<input type="checkbox"/> Mi hermano o hermana mayor
<input type="checkbox"/> Un maestro	<input type="checkbox"/> Un entrenador
<input type="checkbox"/> Un líder espiritual	<input type="checkbox"/> Un líder social
<input type="checkbox"/> Un consejero escolar	<input type="checkbox"/> Un trabajador social escolar
<input type="checkbox"/> Un enfermero escolar	<input type="checkbox"/> Un maestro
<input type="checkbox"/> Un consejero de campamento	<input type="checkbox"/> Un amigo
<input type="checkbox"/> ¿Quién más? _____	

**UNIDOS POR LA SALUD MENTAL**



## LECCIÓN CINCO (páginas 30 a 36)

En esta lección, se repasa el uso de estar consciente y las actividades de arte. Cuando un niño está triste, enojado o preocupado, hay formas de calmar el cuerpo y la mente.

Estas actividades opcionales refuerzan las lecciones de la guía y se pueden encontrar en este enlace: [www.gizmo4mentalhealth.org/allages](http://www.gizmo4mentalhealth.org/allages)

**Consejo de Gizmo:** Puede probar algunas de estas actividades con su hijo.



## RECURSOS PARA LOS ADULTOS DE CONFIANZA (page 37)

Esta sección de la guía muestra diversos recursos para apoyar la salud mental de su familia. Puede encontrar recursos adicionales en el siguiente enlace:

[www.gizmo4mentalhealth.org/resources](http://www.gizmo4mentalhealth.org/resources)

Si sufre una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o comuníquese por chat en [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org).

**En caso de emergencia, llame o envíe un mensaje de texto al 911.**

**Consejo de Gizmo:** Recuerde que cada persona es diferente. Haga lo que funcione para usted, su hijo y su familia.

**988** SUICIDE & CRISIS LIFELINE

**Gizmo's PAWESOME**

Guide to Mental Health



**FOLLETO PARA ACOMPAÑANTES**