



septiembre 2008

## Un boletín para “Welcome Baby” y familias de “Parents as Teachers”

### 10 maneras para mejorar la salud mental cada día-

La mayoría de nosotros gastamos mas tiempo cuidando nuestra salud física que nuestra salud mental aun que los dos van junto. Para mantener buen salud física y mental es esencial vivir una vida llena y productiva. Probé algunos o todos de los diez consejos para mejorar la salud mental y últimamente la vida, todos los días.

1. Valor si mismo- trate si mismo con bondad y respeto y evite critica de si mismo. Haga tiempo para sus pasatiempos y proyectas favoritas o ampliar sus horizontes. Haga una crucigrama, plante un jardín, tome lecciones de bailar, aprende jugar un instrumento o aprende un nuevo idioma.



2. Cuidar su cuerpo— a tratar si mismo bien físicamente puede mejorar su salud mental. Asegurase que esta comiendo comida nutritiva, evite cigarrillos, beba mucho agua, duerma bien y haga ejercicios. De hecho, ejercicio ha mostrado reducir depresión y ansia y estar de buen humor.

3. Rodear si mismo con buena gente- la gente con buena familia o conexión social tiene mejor salud que la gente que falta de tener apoyo de grupos sostenidos. Haga planes con miembros de familia y amigos que apoyan, busque actividades donde puede conocer la gente en lugares como un club, clase o grupo sostenido.

4. Dar de si mismo- ofrezca su tiempo y energía para ayudar alguien. Sentirá bien por hacer algo tangible para ayudar alguien con necesidades. También es una buena manera para conocer gente.

5. Aprender como resolver estrés- lo que piensa o no piensa, estrés es parte de la vida. Practique buenas hábitos a sobrellevar las dificultades de la vida. Haga ejercicios de Tai chi, vaya a dar un paseo, juegue con su animal o escribe en un diario para reducir estrés. También acuerde a sonreír y ver humor en la vida. Estudios muestran que risa puede mejorar el sistema inmunológico, aliviar dolor y relajar su

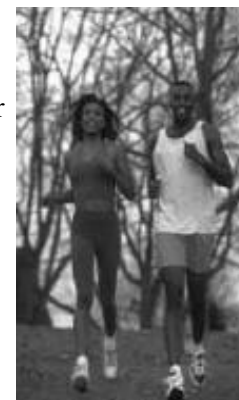
cuerpo y reducir estrés.

6. Calmar la mente- medite o practique ejercicios espiritualmente por medio de la oración. Ejercicios de relajamiento y oración pueden mejorar su salud mental y visión de la vida. de hecho, estudios muestran que meditación puede ayudarle a sentir tranquilo y mejorar los resultados de terapia.



7. Hacer metas realísticos- decida lo que es que quiere lograr profesionalmente o personalmente y escriba los pasos que necesita tomar para lograr sus metas. Alcance nuevas cotas de éxito pero sea realística y no haga demasiado. Disfrutara un sentido de lograr éxito y valor mientras que adelante hacia su meta.

8. Dividir el monotonía- aunque nuestras rutinas nos hacen sentir mas eficaces y mejorar nuestros sentimientos de seguridad, un cambio puede animar un horario tedioso. Cambie su camino de jogging, planee un viaje, camine en un parque diferente, colgar nuevas fotos o coma en un restaurante nuevo.



9. Evitar drogas y alcohol- beba alcohol con mínimo y evite drogas. Abuso substantivo es uno de las preocupaciones mas grande de sociedad. A veces la gente usa alcohol o drogas para medicinar los síntomas de una enfermedad mental pero en realidad, alcohol y drogas solo agravar la enfermedad mental.

10. Buscar ayuda cuando lo necesita- para pedir ayuda es una señal de fuerza- no una debilidad y es importante acordar que el tratamiento es efectivo. La gente que recibe atención apropiada puede recuperar de enfermedad mental y abuso substantivo y tener una vida llena y productiva.

### Apegamiento y Establecimiento de lazos-

En la actualidad, se discute mucho sobre la palabra “apegamiento”. El apegamiento es un lazo entre un padre y su hijo. Es un sentimiento de por vida y posee

muchos beneficios tanto para el padre como para el hijo. Los niños que crecen con este lazo poseen un sentimiento sano sobre si mismos cuando son adolescentes y adultos.

El apeigamiento es muy importante en los primeros anos de vida de un niño y los niños obtienen este apeigamiento cuando los padres satisfacen sus necesidades durante la niñez. Esto significa que cuando esta mojado, le cambian el panal y cuando tiene hambre, lo alimentan. Los niños necesitan que los consuelen y que los cuiden cuando se lastiman. El apeigamiento ayuda a un niño a saber que sus padres están para ayudarlo y permite que se sienta amado. Un niño desarrollara un buen sentimiento hacia si mismo como persona.



Que sucede si un niño no desarrolla una relación de apeigamiento con sus padres? Cuando existe un apeigamiento, el niño sufre de un “trastorno de apeigamiento”. Esto significa que durante esos primeros anos de vida, el niño no se apego ni estableció un lazo con sus padres, y no aprendió a confiar en los que se preocupaban por el. Cuando los niños no sienten ese lazo tienen dificultades para confiar en los demás. Los niños que no tienen este lazo tienen dificultades para compartir o dar a otros. Es importante recordar que la mayoría de los niños de dos

anos de edad no comparten. Esto es algo normal a los dos anos y no es una señal de un trastorno de apeigamiento.

El desarrollo del apeigamiento continua a lo largo de la vida del niño. Si el niño no desarrollo este lazo durante los primeros meses de vida, no es demasiado tarde para comenzar.

Algunos de los síntomas del trastorno de apeigamiento son:

- ◆ Puede ser excesivamente exigente.
- ◆ Tiene dificultad para relacionarse con amigos.
- ◆ Quiere tener el control de todo y puede actuar “a escondidas”.
- ◆ Falta de contacto visual.
- ◆ Patrones anormales en el habla.
- ◆ Puede presentar retrasos en el aprendizaje.
- ◆ Miente constantemente.
- ◆ Es cruel con los animales.
- ◆ Roba.
- ◆ No puede controlar sus impulsos.
- ◆ Puede esconder la comida o atracarse de comida.

Los padres hacen cosas normales a lo largo del día que desarrollan el apeigamiento. Arrullar y sonreírle al bebe y ser calido y cariñoso crean un lazo entre el padre y el niño. Puede cantar una canción o repetir una canción infantil.

Usted puede influir en el futuro de su hijo.

Información proveída por:  
*10 Ways To Improve Your Mental Health Everyday.* Retrieved on August 19, 2008, from [http://www.bghealth.org/mental\\_health\\_tips.htm](http://www.bghealth.org/mental_health_tips.htm)

*Apeigamiento y Establecimiento de lazos.* Departamento de Salud del Condado de Utah. August 20, 2008.

**EVENTOS DE LA COMUNIDAD**

- **Listo para aprender**—El 17 de septiembre. El departamento de salud, 12-1 p.m. Para recibir un libro gratis, manda un email a [stephanie.anderson@byu.edu](mailto:stephanie.anderson@byu.edu) o llámala a 422-1807.
- **Clase para los asientos del bebe**—El 16 de septiembre a las 10 a.m. y el 29 de septiembre a las 4:30 p.m.. El departamento de salud, sala 2700.
- **Grupo para los padres**— El 25 de septiembre a las 6-7 p.m. El tema: “Masaje para los infantes”, El departamento de salud, sala 2501.
- **Explorar el camino de Born Learning**— en el parque de Bicentennial en Provo (S. State Street y 1440 sur, sur del cementerio de Provo). Hay señales y plantillas para jugar junto con el camino.
- **Madres de America de Utah Valley**— El 11 de septiembre (reunion de año– bonfire in Mapleton). El tema de reunion: “Soft Spoken Parent– Book Discussion”.