



## Cuidando su bienestar mental

Encontramos muchas cosas estresantes en nuestras vidas diarias, incluyendo en las escuelas, las amistades, y la vida familiar. Durante momentos de grandes trastornos e inseguridad, es más importante que nunca asegurar que mantengamos nuestro bienestar mental y nos cuidemos. Hacer esto nos permite recargarnos, procesar emociones difíciles y sentirnos lo suficientemente fuerte para enfrentar dificultades. Les animamos a que utilicen las herramientas en este documento para mantener su bienestar.

### Aquí tienen unos ejemplos de maneras en que pueden practicar el autocuidado:

- **Manténganse informados, pero eviten el “doom scrolling”.** Es importante permanecer al tanto de la información que puede afectar a sus seres queridos. También es importante para su bienestar mental pasar tiempo alejado de sus dispositivos y las noticias para practicar estrategias de manejo. Cuando consuman noticias, dependan de fuentes de confianza y tengan cuidado de la [desinformación](#).
- **Prioricen la salud física.** El dormir lo suficiente, beber agua, comer saludable y hacer ejercicios son importantes para la salud física y mental. El ánimo puede ser directamente afectado por nuestros cuerpos, y si nuestros cuerpos se sienten incómodos, puede crear emociones negativas en el cerebro.
- **Encuentren maneras de expresar su creatividad.** Cuando estamos estresados, a veces puede ser útil encontrar maneras de expresarnos y distraernos de las tareas que tenemos que hacer. La escritura creativa, los diarios, la pintura, los deportes o el escuchar música son algunas maneras de calmarse cuando se sienten tristes o estresados.
- **Mantengan conexiones sociales.** Permanecer conectados a amigos y familiares puede ser una excelente manera de mantener su bienestar y encontrar alegría. Si se sienten cómodos hablando con personas de confianza sobre lo que ocurre en sus vidas, pueden encontrar nuevos entendimientos sobre situaciones, o sentirse más apoyados durante momentos difíciles.
- **Tiempo para el autocuidado.** Puede ser útil incorporar técnicas de manejo de estrés para ayudarles a sentirse mejor. El mantenerse en contacto con amigos o familiares, practicar sus pasatiempos favoritos, escuchar música, hacer ejercicio, mantener diarios, practicar la [meditación](#) y hacer [ejercicios de respiración](#) pueden ayudar a mejorar el ánimo.
- **Busquen ayuda si la necesitan.** Hay fuentes de apoyo disponibles si las necesitan. Contacten a un adulto de confianza en su escuela para ser conectados con fuentes de apoyo de salud mental, y vean los recursos adicionales a continuación sobre maneras de cuidar su salud mental durante estos tiempos tan inseguros.

- **¡Recuerden que son bienvenidos y queridos!** Las CPS son mejores con ustedes aquí! Los adultos en su comunidad escolar están aquí para ayudarles a sentirse seguros y apoyados.

#### **Recursos de salud mental estudiantil:**

- Página Web "[Salud Mental: Cómo cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos](#)"
- Documento "[Chicago Services Resources Guide](#)"
- **Líneas directas:**
  - La [Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis](#) (Contacto: 988) ofrece, a todas horas, apoyo de crisis para asuntos de salud mental que impiden la seguridad.
  - [Crisis Text Line](#) (Contacto: 800-448-3000)
    - Para contactar la Crisis Text Line, textea HOME al 741741 o utilice [WhatsApp](#).
  - [Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights](#) (Contacto: 855 - 435 -7693)
  - [The Trevor Project](#), para apoyo a miembros de las comunidades LGBTQ+ (Contacto: 1-866-488-7386)
  - Para más líneas directas, visiten el [sitio web de salud mental de la OSHW](#).
- Si tienen preguntas adicionales o necesitan apoyo de salud mental para situaciones que no sean crisis, siéntanse en libertad de contactar al equipo de salud mental por medio de [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu).

#### **Recursos sobre la nueva administración presidencial**

- [Guía de recursos de Know Your Rights de Chicago](#)
- Guías [Conozca sus derechos](#)
- Página web [Consejería y recursos de las CPS sobre la nueva administración presidencial](#)
- **Capacitaciones y talleres Know Your Rights:** La Oficina de Participación Familiar y Comunitaria (FACE, según sus siglas en inglés) de las CPS está colaborando con organizaciones comunitarias para ofrecer talleres Know Your Rights por medio del [programa de Universidad para Padres](#), especialmente para familias inmigrantes y recién llegadas. [Aquí pueden encontrar las sesiones futuras](#).