

Actividades para apoyar la salud mental

Primera infancia (3-5 años):

- Construir una fortaleza con cobijas o una casa de juegos.
- Colorear, dibujar o usar pegatinas.
- Jugar a las estatuas musicales/ al baile congelado u otros juegos de movimiento.
- Leer juntas(os) libros con ilustraciones.

Primaria (6-10 años):

- Jugar juegos de mesa o con cartas.
- Construir con bloques o LEGO.
- Ayudar a hornear o preparar meriendas.
- Leer o dibujar sobre los días de nieve.

Secundaria (11-13 años):

- Cocinar juntas(os) para una comida sencilla.
- Jugar videojuegos o juegos de mesa.
- Crear arte, música o hacer manualidades.
- Ver una película para la familia.

Preparatoria/Bachillerato (14-18 años):

- Ayudar con los quehaceres del hogar.
- Planificar una comida y cocinar.
- Dedicarse a un pasatiempo o proyecto escolar.
- Escribir en un diario, leer o descansar.

Consejos útiles para las familias:

- Mantener una **rutina básica** (hora de levantarse, comidas, hora de acostarse).
- Equilibrar el **ejercicio físico** y el **tiempo frente a la pantalla**.
- Fomentar los descansos y hablar sobre los sentimientos.

- Dar prioridad a la seguridad: evitar viajar en condiciones de hielo siempre que sea posible.

Un recordatorio sobre la salud mental

Cancelar clases por mal tiempo puede ser emocionante, pero también preocupante para toda la familia. Los cambios en la rutina pueden provocar frustración, molestia o emociones intensas tanto en niñas(os) como en personas adultas. Ofrecer tranquilidad, mantener rutinas sencillas y pasar tiempo juntas(os) puede ayudar a que todas(os) se sientan seguras(os) y apoyadas(os). Si alguien en casa parece estar abrumada(o), se recomienda tomar un descanso, escuchar y juntas(os) recordar que está bien sentir lo que se siente.

Recursos de apoyo para la salud mental

Servicios de apoyo inmediato en casos de crisis

- Línea de ayuda para suicidio y crisis. Llame o envíe un mensaje de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 988
- Línea directa por mensaje de texto para crisis: 741741
- Intervención móvil en casos de crisis (para personas adultas): 901-577-9400
- Youth Villages (para menores de 18 años): 866-791-9226
- Equipo de Intervención en Crisis (*The Crisis Intervention Team/CIT*, por sus siglas en inglés) – Departamento de Policía de Memphis: 901-379-7625
- Para personal de MSCS– Programa de Asistencia a la Empleada/al Empleado (*Employee Assistance Program/EAP*, por sus siglas en inglés): 901-683-5658