



Hable con sus hijos a cualquier edad sobre su salud mental

Es probable que su familia pueda sentir su enojo, tristeza y otras emociones a pesar de sus mejores esfuerzos por enmascararlas. Aunque a veces es incómodo, hablar con sus hijos sobre su salud mental puede reducir la ansiedad, aclarar conceptos erróneos y eliminar la confusión.

Además, también tiene la oportunidad de proporcionar información precisa, reducir el estigma y asegurar a su familia que las enfermedades mentales son tratables.

Conversar sobre las enfermedades mentales con sus hijos

La forma en que hable con sus hijos sobre las preocupaciones acerca de la salud mental depende de sus edades, así como de su propio conocimiento sobre el tema. Es posible que necesite hacer su propia investigación para asegurarse de estar bien informado y poder conversarlo de una manera significativa y apropiada para su edad.

Niños en edad preescolar: así como no entraría en detalles con niños en edad preescolar sobre el sistema reproductivo masculino y femenino cuando analiza de dónde provienen los bebés, lo mismo ocurre cuando se habla de enfermedades mentales. Los niños más pequeños no están listos para obtener información detallada, pero es probable que sean conscientes de los arrebatos emocionales de otra persona, la apariencia cambiada o los comportamientos inusuales. Mantenga sus respuestas breves y prácticas y trate de no informar en exceso.

Niños en edad escolar: los niños mayores probablemente necesitarán más información y harán más preguntas. Pueden sentirse incómodos en presencia de una persona muy sensible o no sentirse a salvo con alguien que padece una enfermedad mental. Si un padre tiene una enfermedad mental, asegúrele al niño que es una enfermedad y que a nadie, particularmente el niño, debe culparse. El momento para esta conversación es cuando su hijo se sienta cómodo y a salvo. Responda las preguntas honestamente y de manera directa. Dependiendo de la edad y madurez de su hijo, unas pocas preguntas y respuestas pueden ser todo lo que se necesita para tranquilizarlo.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Adolescentes: es posible que los adolescentes ya tengan ideas erróneas sobre las enfermedades mentales debido a las discusiones con sus compañeros, y los estereotipos perpetrados por los medios de comunicación. Pueden tener preguntas más difíciles que sus hermanos menores, pero pueden manejar más información. Permita que el adolescente haga preguntas, comparta preocupaciones y contribuya a la discusión. Recuerde que cuando habla con adolescentes, estos tienden a ser más receptivos a las conversaciones bidireccionales que a los monólogos.

Cualquiera sea la edad, la información precisa y una manera directa pueden preparar el escenario para que su hijo comprenda las enfermedades mentales y la compasión por los afectados. Anímelo a hacer preguntas y trabaje para "normalizar" las enfermedades mentales. Las conversaciones abiertas y la información sobre problemas de salud mental pueden aumentar la capacidad de recuperación, reducir el estigma y minimizar los sentimientos de vergüenza.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Sabio y bueno: opciones inteligentes para un envejecimiento saludable

Si bien pocas personas disfrutan la idea de volverse mayor, envejecer no significa que tenga que renunciar a las cosas que ama, tirar su buena apariencia por la ventana o verse comprometido con una serie de problemas de salud. Aunque los buenos genes juegan un papel, la clave para un envejecimiento saludable es un estilo de vida saludable. Para asumir la responsabilidad de su propio bienestar y ayudar a su cuerpo y mente a envejecer bien:

Esté en movimiento. Mantenerse activo es la clave para un proceso de envejecimiento saludable. Tenga como objetivo al menos realizar 30 minutos de actividad al día y asegúrese de que su programa de ejercicio incluya actividades de resistencia, flexibilidad y fuerza. Busque oportunidades para incluir el ejercicio a su vida diaria: elija subir las escaleras, estacionar su automóvil en el lugar de estacionamiento más alejado y caminar durante la hora del almuerzo. Elija actividades que pueda cumplir a medida que envejece, como nadar, andar en bicicleta, hacer yoga y caminar. Hacer que el ejercicio sea parte de su estilo de vida lo ayudará a vencer el estrés, reducir la presión arterial, mantener un peso saludable y prevenir muchas enfermedades relacionadas con la edad. Solo asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Desafiéese con dieta. A medida que envejece, necesita menos calorías para mantener su energía. Además, los cambios hormonales pueden hacerlo más propenso a almacenar grasa y debilitar la densidad ósea. Más que nunca, uno es lo que come. Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans y azúcar pueden obstruir las arterias, aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y afectar los niveles de colesterol. Elija alimentos ricos en nutrientes como verduras, frutas, pescado y nueces, y evite los alimentos procesados. Además, cuanto más envejezca, más tendrán que trabajar sus riñones para mantenerse hidratado. Ayúdelos bebiendo mucha agua.

Absténgase y restrínjase. Los vicios comunes como fumar y beber pueden afectar gravemente su proceso de envejecimiento. Más allá de la pérdida de sabor y olfato, mal aliento, dientes y uñas manchadas, y piel arrugada, fumar aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y una larga lista de otros problemas de salud. Su eliminación permanente puede generar beneficios rápidamente. No solo mejorará su capacidad pulmonar en cuestión de días, sino que dentro de un año, habrá reducido a la mitad sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco relacionado con fumar.

Cuando se trata de alcohol, siga la "regla de todo con moderación". Si bien beber de poco a moderado puede ofrecer algunos beneficios para la salud, todavía hay mucho debate sobre esto, especialmente porque existen otros estudios que relacionan el alcohol con ciertos tipos de cáncer, así como con enfermedades hepáticas, pancreáticas y cardiovasculares. Una buena regla general es mantener su consumo al mínimo. Y si no bebe nada, no comience.

Forme conexiones. Rodearse de familiares y amigos puede mejorar su salud. Se ha demostrado que mantener fuertes lazos sociales mejora su bienestar físico y mental. El aislamiento social, por otro lado, está relacionado con la depresión, la discapacidad y las enfermedades crónicas. Únase a grupos, ofrezca su tiempo como voluntario, participe en la comunidad e incluya tanta actividad social en su vida como sea posible. Si lo hace, puede ayudar a su yo mayor a seguir sintiéndose joven de corazón.

Mantenga su mente aguda. Al igual que hace ejercicio para mantener su cuerpo en forma, necesita ejercitar su cerebro regularmente. Desafíe a su mente aprendiendo nuevas habilidades, leyendo todos los días, experimentando diferentes

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

culturas y desarrollando sus pasatiempos. Alimentará su creatividad, seguirá interesado en la vida y mantendrá su mente aguda.

Duerma mucho. No importa la edad que tenga, necesita dormir lo suficiente para permitir que su cuerpo descanse, se recargue y se repare. Pero, desafortunadamente, los problemas para dormir como el insomnio, la apnea del sueño y la intranquilidad se vuelven más comunes a medida que envejece. Para ayudarlo a obtener sus siete u ocho horas por noche, siga un horario regular, reciba suficiente luz solar durante el día, haga ejercicio por la mañana, evite las siestas y limite su consumo de cafeína, especialmente al final de la tarde.

Sea proactivo. Encuentre un profesional de la salud que le agrade y en el que confíe. Manténgase al día con sus exámenes médicos y exámenes preventivos, y asegúrese de hacerle a su médico cualquier pregunta que tenga sobre su salud. Esto lo ayudará a detectar pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes problemas y lo mantendrá consciente de su bienestar general.

Manténgase positivo. Los estudios han demostrado que las personas con actitudes positivas viven vidas más largas, saludables y felices. En lugar de enfocarse en que la juventud se le va, celebre todo lo que ha logrado. Mire su sabiduría, amistades gratificantes, hermosa familia y larga trayectoria. Las actitudes culturales sobre el envejecimiento están cambiando y las personas mayores pueden verse y se ven a sí mismas como atractivas, inteligentes y en la flor de la vida. Recuerde: es el momento de concentrarse en sí mismo, en su salud y en su máxima felicidad.

Aunque el envejecimiento es una certeza biológica, no significa que esté destinado a un deterioro físico constante. Incluso si su estilo de vida no es el ideal de la salud ahora, nunca es demasiado tarde para cambiar. Al adoptar un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular, una buena dieta, muchos familiares y amigos, un descanso adecuado y una actitud positiva, puede continuar envejeciendo con gracia y lucir bien en los años venideros.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.



Lecturas destacadas en línea

Todo está en su mente: lograr una buena salud mental

Si bien mantener una buena salud mental es tan importante como mantener una buena salud física, muchos de nosotros no dedicamos tanta atención y cuidado a nuestro bienestar psicológico como lo hacemos a nuestro bienestar físico. ¿Por qué es esto? [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Conquistar el miedo y la ansiedad

9 de agosto de 2019, 1:00 p. m. CST

[Regístrese](#)



Envejecimiento saludable

23 de agosto de 2019, 1:00 p. m. CST

[Regístrese](#)