



## Consejos para las familias para mejorar el ánimo

Sentirse conectado a las personas y el mundo que nos rodea es parte fundamental de una buena salud mental.

### Tome un poquito de sol

La luz del sol puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Pruebe pasar entre 30 y 60 minutos al día al aire libre con sus hijos y otros miembros de su familia, siempre que sea posible. Las luces brillantes, en particular temprano por la mañana, también pueden ayudar.

### Duerman bien

Intente que sus hijos respeten las rutinas de la hora de ir a la cama para que puedan dormir lo suficiente cada noche. Algunas formas de promover la relajación y una buena noche de sueño:

- \*\*Una ducha o un baño antes de ir a la cama.
- \*\*Un cuento, una canción o música relajante.
- \*\*Un masaje en la espalda, en las manos o en los pies.
- \*\*Una habitación fresca y oscura.
- \*\*Usar la cama solo para dormir (no para usar el teléfono, mirar la televisión, trabajar ni hacer la tarea).

### Hable al respecto

Converse regularmente con sus niños y adolescentes y sepa escuchar.

### Ayude a su familia a comer con inteligencia

Incluya alimentos ricos en proteínas en el desayuno y en el almuerzo. Las proteínas ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre y le da al cerebro el combustible que necesita.

### Apuesta a la gratitud

Concéntrese en lo positivo.

### Administre el tiempo frente a la pantalla

Haga un plan de consumo mediático de la familia y limite la exposición de su familia a la televisión y a la publicidad por internet que sugieren que comprar cosas hace feliz a las personas. Esto ayudará a limitar los mensajes falsos o irreales sobre la felicidad. También lo ayudará a exponer menos a su familia a noticias perturbadoras. Trate en cambio de leer, jugar a las cartas o juegos de mesa con toda la familia, armar un rompecabezas en familia, tocar música o cantar juntos, hacer un video para compartir, cocinar juntos o salir a dar un paseo en familia a pie o en bicicleta.



### **¿Qué es C&TC?**

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

### **Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:**

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Aplicación de barniz de fluoruro
11. Referencias para visitas al dentista

Utilice estos chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno e infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

**Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes.**

**Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados oportunamente.**

### **¿Dónde puedo ir para C&TC?**

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del **Mayo Health System** en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls, y Lake City y; **Olmsted Medical Center** en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City. **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon

**Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142**

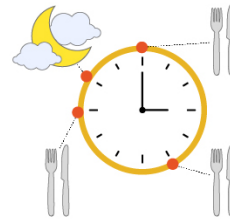
# Consejos para conservar la calma durante los festivos



Enfóquese en pasar tiempo con su familia.



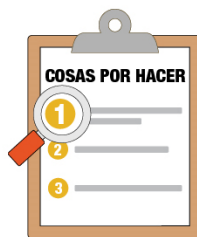
No se sienta presionado a gastar mucho en regalos.



Mantenga horarios regulares para comer y para ir a dormir.



Haga voluntariado en familia para ayudar a otros.



Concéntrese en hacer una cosa a la vez.



Dé buen ejemplo y cuide de sí mismo.



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



## Recursos de salud mental:

Hiawatha Valley Mental Health Center: 2835 S Service Drive, Ste 103, Red Wing, 651-327-2270

Goodhue County Health & Human Services: 426 West Ave, Red Wing, 651-385-3200

Mayo Clinic Health System: 701 Hewitt Blvd, Red Wing, 651-267-5000

## sitios web para obtener información precisa sobre COVID-19:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coronavirus (COVID-19)
- [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/basicsspanish.pdf](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/basicsspanish.pdf)
- [www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus](http://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus)

## Cuándo pedir ayuda

Si un niño está teniendo dificultades por más de dos semanas, podría ser hora de pedir ayuda. Aquí le ofrecemos algunos [síntomas a los que debe estar atento](#)

- \* Un bebé o un niño pequeño que se aferra demasiado a los padres, que tiene problemas para dormir, no come mucho, o un niño en edad preescolar que empieza a chuparse el dedo o a mojar la cama.
- \* Un niño mayor o adolescente que actúa temeroso, que está ansioso o retraído, discute más o parece ser más agresivo. También podrían quejarse más de dolores de estómago o de cabeza.
- \* Un adolescente o adulto joven que se mete en problemas, no se puede enfocar, oculta problemas porque tiene miedo, se siente mal por los problemas, o siente que es una carga para su familia.

