



**High 5**  
**Challenge**

**Caja de  
herramientas**



**Manning Family  
Children's**  
LCMC Health



# 5 minutos Charla honesta Todos los días

**La mala noticia.** Los jóvenes y sus familias están luchando contra una crisis de salud mental que se ha ampliado y profundizado durante los dos últimos años.

**La buena noticia.** Las familias en primera línea ya poseen la herramienta que les proporciona la mejor posibilidad de ganar esta lucha: Hablando.

**Hablar.** Sobre cómo te sientes, sobre cómo fue tu día, sobre la escuela, tus amigos, tus películas favoritas... solo habla.

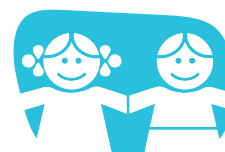
Adultos, hablen con sus hijos. Niños, hablen con sus padres o con un adulto o amigo de confianza. ¡No hay nada lo demasiado insignificante para no hablar de ello!



## Acepta el Desafío High 5

**5 minutos de conversación real, todos los días.**

Vea la página siguiente para consejos.



**Manning Family  
Children's**  
LCMC Health

# Es hora de hablar.

Más de uno de cada cinco niños lucha con un trastorno mental significativo. En la última década, hemos visto un aumento del 60% en las tasas de suicidio juvenil. Los jóvenes están experimentando mayores niveles de ansiedad y depresión, y más de la mitad de los padres están preocupados por el estado mental de sus hijos.



## Iniciadores de conversación

- ¿Cuáles fueron los puntos más altos y más bajos de tu día?
- ¿De qué está más orgulloso?
- ¿Qué es algo en lo que eres bueno?
- ¿Pudiste hacer algo nuevo hoy?
- Si pudieras ser cualquier animal, ¿cuál serías y por qué?
- ¿Cuál es tu canción favorita en este momento? ¿Por qué te gusta?
- ¿Cuál es su fiesta favorita?
- Cuéntame un chiste.
- ¿Qué te parece ponerle piña a la pizza?
- ¿Qué harías con un millón de dólares?
- ¿Quién es tu profesor favorito?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?
- ¿Quién es la persona en la que más confías fuera de tu familia? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el color más alegre? ¿Qué lo hace alegre?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer con tu familia?
- ¿Qué superpoder elegirías y por qué?



## Consejos para adultos

### No lo fuerce

Es posible que la conversación fluya más fácilmente durante una actividad compartida, como ir al supermercado, dar un paseo por el barrio, practicar un deporte o doblar la ropa.

### No juzgue

Una conversación del Desafío High 5 es una zona libre de juicios. Sea abierto, comprensivo y empático.

### Déjelo fluir

Resista la tentación de llevar la conversación en una dirección particular.

### Sea un oyente

Los adultos tienen una tendencia a resolver problemas. Trate de hacer preguntas orientadoras en lugar de dar consejos.



## Si usted o un ser querido necesita hablar con alguien

- Habla con alguien que conozca y con quien te sientas cómodo.
- Habla con alguien que no conozca que haya sido capacitado para ayudar.
- Habla con un profesional de la salud mental.
- Encuentra un centro de consejería o de salud.
- Encuentra un grupo de apoyo.
- Está bien pedir ayuda.



# Estrategias de afrontamiento



Dar un paseo puede ayudar a calmar la mente.



Respiración "cuadrada": Cierra los ojos. Inhala por la nariz durante 4 segundos. Aguanta la respiración durante 4 segundos. Exhala por la nariz durante 4 segundos. Aguanta la respiración durante 4 segundos. Repite 4 veces.



Escribe tus pensamientos y sentimientos sin juzgar. Trata de identificar tus esperanzas, temores y factores desencadenantes.



Habla con un amigo de confianza, un maestro o un ser querido, o puedes enviar un mensaje de texto con la palabra "Home" al 741741 para comunicarte con un consejero de crisis que te brinde apoyo.



La regla 3-3-3: Nombra 3 cosas que puedes ver - Identifica 3 sonidos que puedes escuchar - Mueve 3 partes de tu cuerpo



Estírate cada día durante 10 minutos. Come una comida saludable. Bebe agua para aumentar la hidratación. Toma un poco de aire fresco afuera. Lavate la cara. Toma una ducha. Mantenga la hora de acostarse constante.



Conexión a tierra tipo "arco iris": Identifica y nombra 1 objeto rojo, 1 objeto naranja, 1 objeto amarillo, 1 objeto verde y 1 objeto azul



Usa afirmaciones positivas para cambiar el guión de un diálogo interno negativo (por ejemplo, decir "Creo en mí mismo" en lugar de "No puedo hacer esto").



Explora las aplicaciones de cuidado personal en su dispositivo móvil. Estas pueden ofrecer recordatorios diarios para concentrarte en tu bienestar mental y físico, realizar un seguimiento de tu estado de ánimo, proporcionar ejercicios guiados para ayudarte a volver a centrarte y mucho más.



## Mis notas de cuidado personal:

El cuidado personal es importante para mantener una relación saludable contigo mismo. Esto significa cuidar nuestras mentes, cuerpos y almas participando en actividades que promuevan el bienestar y reduzcan el estrés. El autocuidado mejora nuestra capacidad de vivir de manera plena, vibrante y eficaz.

---

---

---

---

---

---

---

## Recursos para familias



Más recursos aquí

## La ayuda está siempre disponible

### Línea de vida nacional para la prevención del suicidio

Disponible las 24 horas. Idiomas: inglés y español  
800.273.8255

### Manning Family Children's Behavioral Health Center

504.896.7200  
manningchildrens.org/behavioralhealth

### Línea de Crisis COPE

Brinda servicios gratuitos y confidenciales de asesoramiento en caso de crisis, prevención del suicidio e información y referencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
504.269.COPE

### Línea de texto adolescente

Marque 211 para información y referencias para servicios sociales  
504.481.5625

### Línea directa de crisis de NOFJC

504.866.9554

### Línea directa de Metro las 24 horas 504.837.5400

En el seguimiento diario a continuación, toma notas sobre las conversaciones que tuviste que fueron interesantes, útiles o significativas para ti. **¿Con quién hablaste? ¿Qué te hizo feliz? ¿Cómo ayudaste a otra persona?**

## Acepta el Desafío High 5

5 minutos. Charla honesta. Todos los días.

Domingo



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado





Desafío High 5

# Caja de herramientas