



Recursos para educadores de escuelas sobre salud mental

Estos recursos de salud mental se han compilado específicamente para que los educadores aumenten los recursos de salud mental disponibles para las escuelas.

Recursos para educadores de escuelas sobre salud mental:

Reducción del estigma de salud mental

- *Iniciativa educativa de Colorado*

Estructura para la reducción del estigma de salud mental de los servicios de salud del comportamiento escolar de Colorado
<http://www.coloradoinitiative.org/wp-content/uploads/2014/03/28.-CEI-Created-Mental-Health-Stigma-Reduction.pdf>

- *Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance of Mental Illness, NAMI)*

La campaña StigmaFree es el esfuerzo de NAMI para acabar con el estigma

<https://www.nami.org/Get-Involved/Take-the-stigmfree-Pledge>

<https://www.nami.org/StigmaFree-Me>

Resiliencia y atención plena

- *Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, APA)*

Guía de resiliencia para padres y maestros

<https://www.apa.org/helpcenter/resilience>

- *Child Mind Institute*

El poder de la atención plena (The Power of Mindfulness)

<https://childmind.org/article/the-power-of-mindfulness/>

Atención plena en el aula (Mindfulness in the Classroom)

<https://childmind.org/article/mindfulness-in-the-classroom/>

Paternalidad consciente (Mindful Parenting)

<https://childmind.org/article/mindful-parenting-2/>

- *Psicología positiva (Positive Psychology)*

25 actividades divertidas de atención plena para niños y adolescentes (¡+ consejos!)

<https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

- *University of Washington*

Plan de relajación para niños más pequeños

<https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF->

[%20CBT/pages/4%20Emotion%20Regulation%20Skills/Client%20Handouts/Relaxation/Relaxation%20Script%20for%20Yonger%20Children.pdf](https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF-%20CBT/pages/4%20Emotion%20Regulation%20Skills/Client%20Handouts/Relaxation/Relaxation%20Script%20for%20Yonger%20Children.pdf)

- *Vanderbilt University*

Relajación muscular progresiva para niños

<https://www.mc.vanderbilt.edu/coe/tfcbt/workbook/Relaxation%20&%20Affective%20Expression/PMR%20Script.pdf>