

Pack Their Mental Wellness Toolkit

Not Just Their Backpack

As families prepare for the back-to-school season, it's easy to focus on the essentials—uniforms, backpacks, and school supply lists. But there's something just as important to pack: your child's mental wellness toolkit.

Supporting your child's mental health doesn't just improve emotional and physical well-being—it also plays a critical role in academic success.

The 5 Mental Health “Tools” to Put in Their Backpack

1 EMOTIONAL LANGUAGE

Why it matters:

Kids who can name their feelings are better equipped to manage stress and navigate challenges.

Parent move:

Encourage open conversations and build emotional vocabulary. Instead of asking, “How was school?” (and getting the usual “fine”), try:

- “What was the highlight of your day?”
- “What felt hardest today?”

2 REGULATION (CALMING)

Why it matters:

Anxiety and feeling overloaded can interfere with focus, memory, and learning and negatively impact studies.

Parent move:

Help your child recognize signs of stress, and practice simple reset strategies together—such as deep breathing, stretching, or taking a short break.

3 PROGRESS OVER PERFECTION

Why it matters:

When kids fear failure, they may avoid challenges or shut down when mistakes happen.

Parent move:

Normalize mistakes and promote a growth mindset.

Shift from: “Why did you mess up?”
To: “What did you learn?” or “What could you do differently next time?”



4 SAFE CONNECTIONS

Why it matters:

A sense of belonging and trust is one of the strongest protectors of mental health.

Parent move:

Help your child identify at least one “safe adult” at school- someone they feel comfortable turning to if they need support.

5 RECOVERY TIME (DOWNTIME)

Why it matters:

Overscheduling can lead to burnout, stress, and emotional exhaustion.

Parent move:

Protect at least 30 minutes of unstructured time each day for play, relaxation, or simply recharging their battery. Also ensure they get a healthy amount of sleep to allow for recovery.

EARLY WARNING SIGNS: WHEN THE BACKPACK TOOLS ARE NOT ENOUGH

At times, children may feel overwhelmed or experience mental health challenges. Knowing the early signs can help you step in with support when it matters most. Some early signs may include the following:

- Sudden mood swings
- Trouble sleeping
- Avoiding school
- Frequent headaches or stomachaches with no known physical cause

If you notice ongoing changes, it may be time to explore additional support.

If your child may be experiencing mental health concerns, professional support can make a meaningful difference. Touchstone Health Services offers support for a variety of mental health needs.

Learn more: www.touchstonehs.org

Find us on social media for more resources and updates:



@touchstonehealthservices



facebook.com/touchstonehs



touchstone
health services

partnering with families

Prepara su kit de herramientas para el bienestar mental

No solo su mochila

Mientras las familias se preparan para la temporada de regreso a clases es fácil centrarse en lo esencial: uniformes, mochilas y la lista de útiles escolares. Pero hay algo igual de importante que empacar: el kit de bienestar mental de tu hijo. Apoyar la salud mental de tu hijo no solo mejora su bienestar emocional y físico, sino que también desempeña un papel fundamental en su éxito académico.

Las 5 “herramientas” de salud mental que deben llevar en su mochila.

1 LENGUAJE EMOCIONAL

Por qué es importante:

Los niños que pueden identificar sus sentimientos están mejor preparados para manejar el estrés y afrontar los desafíos.

Mudanza de los padres:

Fomenta las conversaciones abiertas y desarrolla un vocabulario emocional. En lugar de preguntar: "¿Qué tal te fue en la escuela?" (y obtener el típico "bien"), intenta lo siguiente:
"¿Cuál fue lo mejor del día?"
"¿Qué fue lo que te resultó más difícil hoy?"

2 REGULACIÓN (CALMANTE)

Por qué es importante:

La ansiedad y la sensación de agobio pueden interferir con la concentración, la memoria y el aprendizaje, y afectar negativamente a los estudios.

Mudanza de los padres:

Ayude a su hijo a reconocer los signos de estrés y practiquen juntos estrategias sencillas para relajarse, como la respiración profunda, los estiramientos o tomar un breve descanso.

3 PROGRESO POR ENCIMA DE LA PERFECCIÓN

Por qué es importante:

Cuando los niños temen fracasar, pueden evitar los desafíos o bloquearse cuando cometen errores.

Mudanza de los padres:

Normalizar los errores y fomentar una mentalidad de crecimiento. Pasar de: "¿Por qué te equivocaste?" a: "¿Qué aprendiste?" o "¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?"



4 CONEXIONES SEGURAS

Por qué es importante:

El sentimiento de pertenencia y la confianza son dos de los protectores más importantes de la salud mental.

Mudanza de los padres:

Ayude a su hijo a identificar al menos a un "adulto de confianza" en la escuela, alguien a quien se sienta cómodo acudiendo si necesita apoyo.

5 TIEMPO DE RECUPERACIÓN (TIEMPO DE INACTIVIDAD)

Por qué es importante:

Sobrecargar la agenda puede provocar agotamiento, estrés y agotamiento emocional.

Mudanza de los padres:

Dedica al menos 30 minutos diarios de tiempo libre sin estructura para jugar, relajarse o simplemente recargar energías. Asegúrate también de que duerman lo suficiente para recuperarse.

SEÑALES DE ALERTA TEMPRANA: CUANDO LAS HERRAMIENTAS DE LA MOCHILA NO SON SUFICIENTES

En ocasiones, los niños pueden sentirse abrumados o experimentar problemas de salud mental. Conocer las primeras señales puede ayudarte a brindarles apoyo cuando más lo necesitan. Algunas de estas señales pueden incluir:

Cambios de humor repentinos

Problemas para dormir

Evitar la escuela

Dolores de cabeza o de estómago frecuentes sin causa física conocida.

Si observa cambios continuos, puede que sea el momento de buscar apoyo adicional.

Si su hijo/a puede estar experimentando problemas de salud mental, el apoyo profesional puede marcar una gran diferencia. Touchstone Health Services ofrece apoyo para diversas necesidades de salud mental.

Más información: www.touchstonehs.org

Síguenos en las redes sociales para obtener más recursos y actualizaciones:



@touchstonehealthservices



facebook.com/touchstonehs



touchstone
health services

partnering with families