

Mental Health Parent Presentation

The CDC states there is no _____ cause for mental illness.

What influences your child's mental health?

1. Biological factors
2. Use of alcohol or recreation drugs
3. Having feelings of loneliness or isolation
4. Early adverse life experiences (ACE's)
 - a. Prevention of ACE's _____
5. Other factors: _____, peer pressure, music, etc.

TIPS: COMMUNICATION: talk about risks
CONNECTION: Parent-child interaction

NUTRITION - Diet and _____ are crucial factors in the prevention and management of mental disorders.
www.choosemyplate.gov

EMPATHY - teens aren't always looking for you to _____ with them, they just want to know you _____ them.

GASLIGHTING - Convincing someone to _____ themselves by _____ their experiences.

HAPPINESS HACKING CHEMICALS:

- Dopamine – Eat favorite food, _____.
- Oxytocin – Play with a baby, Give a hug, _____.
- Serotonin – Running, Sun exposure, _____.
- Endorphin – Laughter, exercise, essential oils.

Just Say YES - Youth Equipped to Succeed is a nonprofit organization that strives to create life-changing connections with students of all ages, backgrounds, and circumstances to help them move toward a path of optimal health and therefore brighter futures. JSY programs are working in the lives of students, providing them a bigger "YES" in their life than the no's they are facing.

In 2019, Just Say YES – Youth Equipped to Succeed formally merged with Aim for Success. Together, we have served over 3.9 million students, parents, and educators across the nation. Our joining of forces, combined years of expertise, resources and passions will provide an even greater impact on students!

A connected student is a protected student. ©

www.justsayyes.org/wellness-education • (972)422-2322 • information@justsayyes.org

©Just Say YES – Youth Equipped to Succeed

Salud Mental Presentación para Padres

La CDC afirman que no hay _____ causa para la enfermedad mental.

¿Qué influye en la salud mental de su hijo?

1. Factores biológicos
2. Uso de alcohol o drogas recreativas
3. Tener sentimientos de soledad o aislamiento
4. Experiencias adversas tempranas de la vida (ACE's)
 - a. Prevención de la ACE's _____
5. Otros factores: _____, presión de grupo, música, etc.

CONSEJOS: COMUNICACIÓN: hablar sobre los riesgos
CONEXIÓN: Interacción padre-hijo

NUTRICIÓN - Dieta y _____ son factores cruciales en la prevención y el manejo de los trastornos mentales.
www.choosemyplate.gov

EMPATÍA - adolescentes no siempre buscan que estes _____ con ellos/ellas solo quieren saber que tú los _____.

GASLIGHTING - Convencer a alguien que se _____ a si mismos por _____ sus experiencias.

PRODUCTOS QUÍMICOS DE PIRATERÍA DE LA FELICIDAD:

- Dopamina – Coma comida favorita, _____.
- Oxitocina – Juega con un bebé, Da un abrazo, _____.
- Serotonina – Correr, exposición al sol, _____.
- Endorfina – Risa, ejercicio, aceites esenciales.

Just Say YES - Youth Equipped to Succeed es una organización sin fines de lucro que se esfuerza por crear conexiones que cambian la vida de estudiantes de todas las edades, orígenes y circunstancias para ayudarlos a avanzar hacia un camino de salud óptima y, por lo tanto, futuros más brillantes. Los programas JSY están funcionando en las vidas de los estudiantes, proporcionándoles un "SI" más grande en su vida que los noes que enfrentan.

En 2019, Just Say YES – Youth Equipped to Succeed se fusionó formalmente con Aim for Success. Juntos, hemos servido a más de 3.9 millones de estudiantes, padres y educadores en todo el país. ¡Nuestra unión de fuerzas, años combinados de experiencia, recursos y pasiones proporcionarán un impacto aún mayor en los estudiantes!

A connected student is a protected student. ©

www.justsayyes.org/wellness-education • (972)422-2322 • information@justsayyes.org

©Just Say YES – Youth Equipped to Succeed