

## La misión de Cope2Hope

Nuestra misión en Cope2Hope es empoderar a los niños enseñándoles habilidades de afrontamiento saludables. Estas habilidades serán invaluable ya que se benefician los niños que aprenden una variedad de estas habilidades.

## Investigación de afrontamiento

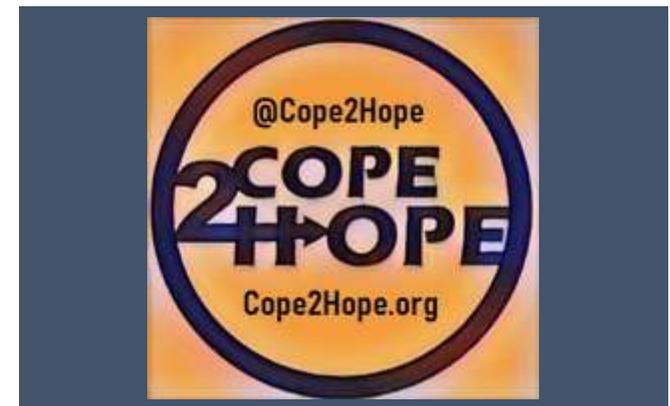
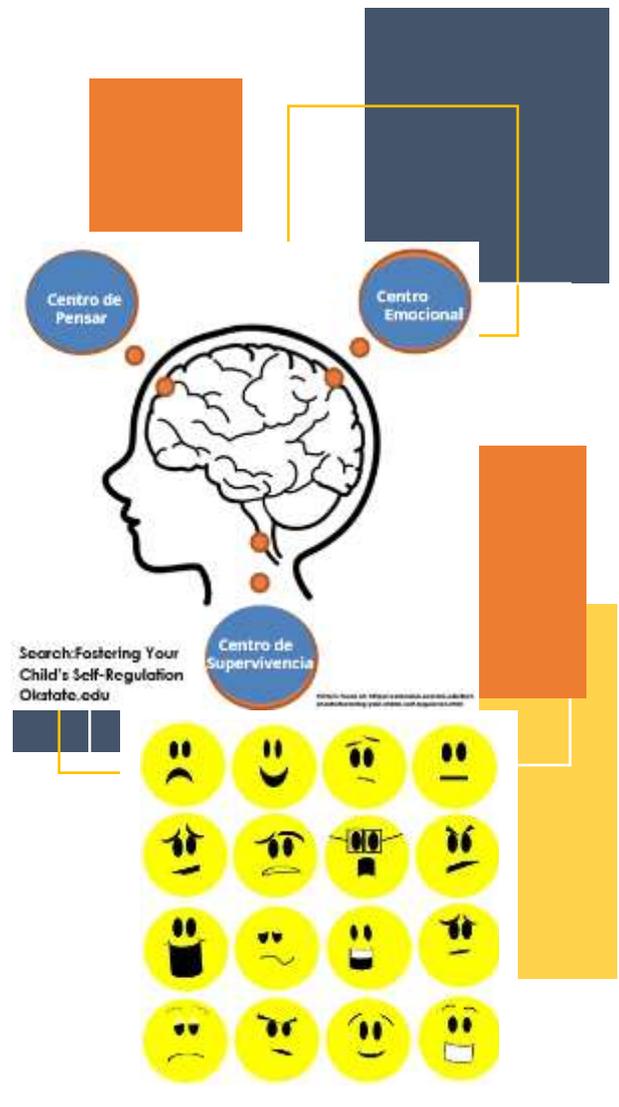
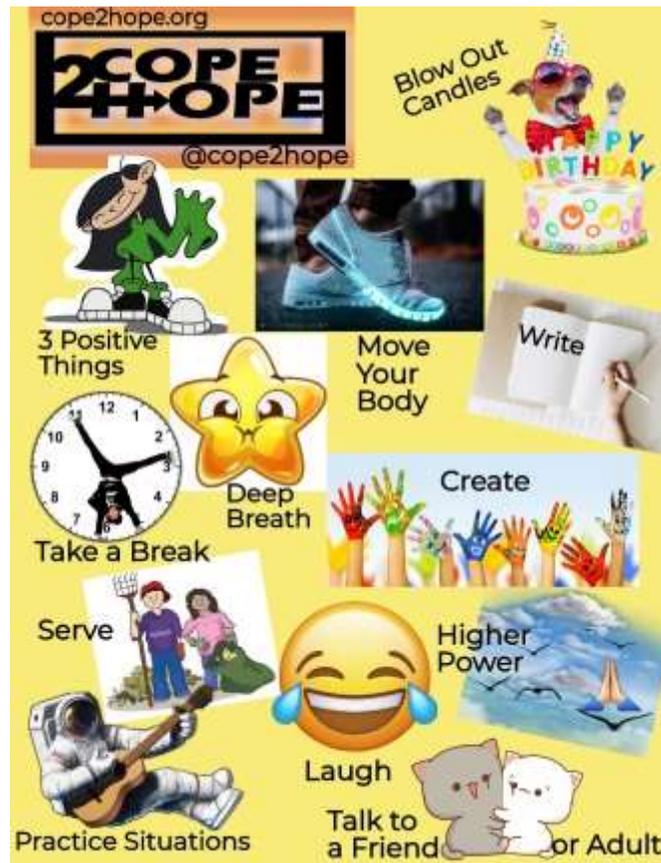
Las investigaciones muestran que “el uso de una mayor cantidad de estrategias de afrontamiento positivas se asocia con un menor uso de estrategias de afrontamiento negativas, menos ideación suicida, así como una mayor autoestima, regulación de las emociones y logros académicos a lo largo del tiempo. Además, disminuir las formas en que los individuos utilizan estrategias de afrontamiento negativas... puede ayudar a disminuir los síntomas depresivos y aumentar la regulación de las emociones con el tiempo”. *A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment by Taylor Heffer and Teena Willoughby*

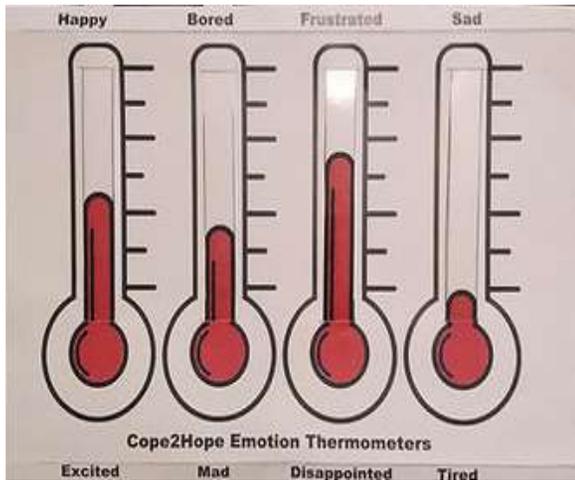
## Salud mental en Utah

Es importante señalar que Utah sufre algunas de las tasas más altas de enfermedades mentales, incluida la clasificación más alta del país en la proporción de niños de 0 a 3 años cuyas madres reportan una salud mental de regular a mala. “Más del 60% de los niños de 6 a 11 años... con una condición de salud mental o conductual no reciben tratamiento. Y entre los niños que necesitan tratamiento, cerca de la mitad de los padres informan que los servicios son difíciles o, a veces, imposibles de obtener”. ([https://gardner.utah.edu/wp-content/uploads/DRAFT\\_BehaviorHealthExecSum-Jul2023\\_for-review.pdf?x71849](https://gardner.utah.edu/wp-content/uploads/DRAFT_BehaviorHealthExecSum-Jul2023_for-review.pdf?x71849)).

## Únete a nosotras en nuestra búsqueda

Los beneficios valen el esfuerzo de agregar actividades de afrontamiento saludables a su rutina diaria para enseñárselas a los niños bajo su cuidado. Estamos seguros de que el comportamiento mejorará, habrá una mejor gestión de las grandes emociones y la capacidad de etiquetar las emociones para comunicar mejor las necesidades.





## Como empezar

Vaya al sitio web [Cope2Hope.org](http://Cope2Hope.org) y haga clic en la pestaña Mental Fitness Growth Path (Ruta de crecimiento de aptitud mental)

- Haga clic en
- **“Únase a MFGP al comprar por \$10 una Bolsa de habilidades de afrontamiento saludable en español y vamos a mandarla por correo”**
- Agregue al carrito y luego complete la compra.
- Recibirás un correo electrónico de bienvenida explicando el programa con más detalle y cuestionario

## Los beneficios

- Mayor autoestima
- Mejor autorregulación
- Logros académicos a lo largo del tiempo
- Menos uso de habilidades de afrontamiento negativas
- Potencial de efectos positivos duraderos en las familias, las comunidades y los entornos escolares.

## El programa de Mental Fitness Growth Path (MFGP)

- La participación en el MFGP es completamente voluntaria.
- Proporciona juegos, actividades, giratorios, juguetes inquietos listos para usar y un póster sobre afrontamiento saludable (para mayores de 3 años)
- Los participantes intentarán incluir una actividad de afrontamiento saludable cada día.
- Los participantes proporcionan un correo electrónico para que Cope2Hope pueda realizar un seguimiento y evaluar el progreso a las 6 semanas, 4 meses y 8 meses.
- El formulario recopilará datos para comparar cambios en el comportamiento, calificar la capacidad de los niños para manejar los grandes sentimientos cuando surgen, la autorregulación y la percepción de los padres sobre el impacto general del programa.



## Empoderar a los NIÑOS enseñándoles estrategias y habilidades de afrontamiento saludables

