

Londres 5 de febrero 2021

Estimadas familias:

Volvemos a contactar con Ustedes desde el Equipo de Safeguarding del centro para ofrecerles algunos recursos que consideramos pueden ser de su interés ante la situación a la que nos enfrentamos de confinamiento en casa. Como ya hemos mencionado en numerosas ocasiones el bienestar físico y mental del alumnado es una de nuestras prioridades. Nos preocupa que las circunstancias a las que nos enfrentamos hoy en día por la pandemia puedan afectar la salud emocional de los menores. Saber gestionar las emociones y los sentimientos que nos afloran nos ayudará a sentirnos mejor y evitará el desbordamiento emocional.

Esta semana se celebra la **Semana de la Salud Mental Infantil**. El tema elegido este año es "Exprésate" y se centra en que tanto menores como adultos encontremos formas creativas de compartir nuestros pensamientos, sentimientos y emociones a través de actividades lúdicas y creativas, como la música, el arte, la danza, la fotografía, etc

En una carta anterior mencionamos que los niños y niñas se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo. Les animamos a que aborden sus inquietudes con honestidad y con la información apropiada de acuerdo a la edad. Debemos ayudarles a conectar consigo mismos para que descubran cómo se sienten, y es muy importante prestar atención a sus emociones para poder etiquetarlas y ponerles nombre.

Queremos aprovechar esta carta para ofrecerles algunos recursos que pueden servir de ayuda para promover el bienestar emocional:

- [Mind](#) Consejos sobre autocuidado y sugerencias para hacer frente a dificultades en el área de la salud mental
- [West London Minds](#) Recursos para adultos, niños/as y jóvenes sobre salud Mental, ofrecen también talleres online
- [NHS](#) Recursos para evaluar el estado de ánimo y audio guías para favorecer el bienestar
- [Anna Freud](#) Estrategias para el autocuidado y la salud mental
- [Young Minds](#) Consejos, asesoramiento y orientación para propiciar la salud mental durante la pandemia de coronavirus

Queremos recordarles que los profesionales del centro estamos para apoyar a sus hijos/as en todo lo que necesiten.

Un saludo cordial

Equipo de Safeguarding



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUTO ESPAÑOL
VICENTE CAÑADA BLANCH

London 5 February 2021

Dear parent/carer,

We are once again contacting you from the Safeguarding Team to offer you some resources that we believe may be of interest in view of the situation we are facing of being confined at home. As we have mentioned before, the physical and mental wellbeing of our students is one of our priorities. We are concerned that the circumstances we are facing today because of the pandemic may affect the emotional health of children. Knowing how to manage our emotions and feelings will help us to feel better and prevent emotional outbursts.

This week is **Children's Mental Health Week**. This year's theme is "Express Yourself" and focuses on children and adults finding creative ways to share their thoughts, feelings and emotions through playful and creative activities, such as music, art, dance, photography, etc.

In a previous letter we mentioned that children feel relieved if they can express and communicate feelings in a safe and supportive environment. We encourage you to address their concerns honestly and with age-appropriate information. We must help them connect with themselves to discover how they are feeling, and it is very important to pay attention to their emotions so that they can label and name them.

We would like to use this letter to offer you some resources that can help you to support emotional wellbeing:

- [Mind](#) Self-care tips and suggestions for coping with mental health difficulties.
- [West London Minds](#) Resources for adults, children and young people on mental health, including online workshops.
- [NHS](#) Mood assessment resources and audio guides to support wellbeing
- [Anna Freud](#) Strategies for self-care and mental health
- [Young Minds](#) Advice, counselling and guidance to support mental health during the coronavirus pandemic

We would like to remind you that the professionals at the school are here to support you and your children.

Kind regards
Safeguarding Team