

# SALUD MENTAL DURANTE COVID-19



## CONTENIDO

- *Reconociendo las señales*
- *Hablar con su adolescente*
- *Perder un miembro debido a COVID-19*
- *Habilidades de afrontamiento y actividades para familias*

### ***Cómo Apoyar la Salud Mental de sus Hijos***

*Kenia Gonzalez, MSW*

La Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) ha causado desafíos continuos en la vida de las personas, pero especialmente para los niños y adolescentes. Esta pandemia mundial ha creado estrés, miedo, dolor e incertidumbre constantes.

Esto puede llevar a los niños y/o adolescentes a tener dificultades para sobrellevar la situación emocional. Muchas familias también han experimentado inestabilidad financiera, estrés y problemas de salud familiar debido al COVID-19. A medida que las escuelas comienzan a abrir, el apoyo a la salud mental ha sido altamente reconocido. Las escuelas han priorizado la importancia de la salud mental y han establecido múltiples recursos para que los estudiantes busquen servicios de salud mental. Estos recursos pueden incluir: consejeros escolares, trabajador(a) clínica, psicólogo escolar, especialista en apoyo estudiantil y especialista en centro de intervención. Si su hijo (a) necesita recursos de salud mental, comuníquese con su escuela para ser referido a un programa de salud mental.

## Referencias

- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.asp>  
[https://www.childlife.org/docs/default-source/covid-19/covid19-family-guidebook-full---4112020.pdf?sfvrsn=62848a4d\\_0x](https://www.childlife.org/docs/default-source/covid-19/covid19-family-guidebook-full---4112020.pdf?sfvrsn=62848a4d_0x)  
<https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>

## Reconocimiento de los signos

Cada persona es diferente, lo que significa que los desafíos de salud mental no son todos iguales.

Algunos síntomas comunes para los niños pueden incluir, entre otros, los siguientes:

- Cambios en el estado de ánimo que no son habituales en su adolescente. Por ejemplo, irritabilidad, desesperanza o enojo y conflictos frecuentes con familiares y amigos
- Cambios de comportamiento. Por ejemplo. Si su adolescente suele ser extrovertido, pero de repente deja de mostrar interés en las cosas que usa para disfrutar, como pasar tiempo con familiares o amigos, enviar mensajes de texto o chatear por video
- Pérdida de interés en actividades que disfrutaba anteriormente.
- *Dificultad para conciliar el sueño o dormir todo el tiempo.*
- *Cambio de apetito*
- *Problemas con la memoria, el pensamiento o la concentración.*
- *Disminución del esfuerzo académico y menos interés en el trabajo escolar*
- *Cambios de apariencia. Por ejemplo, falta de higiene personal básica*
- *Aumento de comportamientos arriesgados o imprudentes.*
- *Pensamientos de suicidio o hablar de suicidio*

## Hablar con su adolescente

Invite a su hijo(a) a hablar sobre sus sentimientos y emociones. Muchos niños pueden sentir una sensación de ansiedad, depresión, ira o desesperanza durante esta pandemia. Es importante tener en cuenta que algunos niños pueden no sentirse cómodos hablando de sus sentimientos y emociones de inmediato. Si su hijo(a) o adolescente está teniendo dificultades para hacerlo, permítale el espacio para expresar gradualmente sus sentimientos cuando se sienta cómodo. Las maneras de ayudar a su hijo(a) o adolescente a sentirse cómodos hablando sobre sus sentimientos pueden incluir hablar, pintar, dibujar para expresarse y manejar el estrés, y actividades si se sienten cómodos haciéndolo. Si su hijo(a) o adolescentes todavía tiene dificultades para expresar sus sentimientos y emociones, pídalos que se acerque a otro adulto de confianza. Algunos ejemplos pueden ser un miembro de la familia, el personal de la escuela o un consejero.

## Perder un miembro debido

Si su familia ha experimentado la pérdida de alguien debido al COVID-19, puede haber un mayor riesgo de problemas de salud mental. Si necesita atención especial, busque el apoyo de un consejero(a) profesional que podría ayudarlo a manejar la pérdida y el dolor del ser querido. Póngase en contacto con su escuela para ser referido a los recursos apropiados.

## Habilidades y actividades de afrontamiento con

Tómese un momento para practicar la gratitud. La gratitud es cuando te tomas un momento y aprecias lo que valoras, a quién amas y cuidas, y las cosas por las que estamos agradecidos. Según la Psicología Positiva, las personas que practican la gratitud reportan niveles más bajos de depresión y estrés. Esto se traduce en una mayor satisfacción en las relaciones sociales que podrían ser duraderas.

### Habilidades y actividades de afrontamiento con la familia

*Dibuja 10 corazones pequeños. Llena esos corazones de amor por ti mismo y por los que te rodean. Escribe cosas bonitas en cada corazón sobre ti y las personas que quieres. Por ejemplo, escribe cosas en las que eres bueno, cosas por las que estás agradecido, cosas bonitas que la gente diría de ti y afirmaciones. Si están teniendo dificultades, dibuja cosas que te traigan amor, cosas que te animan, y que te traen felicidad.*

## Referencias