



ProjectTEACH

APOYAR LA SALUD EMOCIONAL DE SU FAMILIA DURANTE EL COVID-19

¿Qué pueden hacer las familias en casa para apoyar a largo plazo una salud emocional positiva y el bienestar mental de niños y adolescentes durante la pandemia? En estos tiempos de incertidumbre, sabemos algunas cosas sobre cómo apoyar la salud mental de los niños. Abajo hay sugerencias que pueden ser útiles para usted y su familia.

Por más difícil que parezca, cuídense.

Probablemente, esto sea lo más difícil pero lo más importante que deba hacer, porque usted no puede cuidar a sus hijos o seres queridos si no se cuida a usted mismo. Piense en su propio autocuidado (dormir, dedicar tiempo para usted) y haga un plan para que esa sea su prioridad. Su actitud también es importante. No cumplir los estándares previos al COVID y [permitirse comer algunos errores](#) es una parte importante de su autocuidado. Las familias y los cuidadores hacen todo lo posible con lo que saben, y mucho de lo que estamos viviendo es desconocido y extraño. “Este es un virus nuevo y estos son tiempos nuevos”, dice el Dr. Gene Beresin, asesor de Project TEACH. Si usted tiene una pareja u otro familiar adulto, hable sobre maneras de apoyarse mutuamente para priorizar lo que cada uno necesite. Hable con otras familias para saber qué están haciendo para afrontar cada día durante este tiempo. Y comuníquese con [NY Project Hope](#), una línea de ayuda de apoyo emocional.

Pregunte a sus hijos cómo están. Qué sienten.

Como padre, es posible que tenga sus propias preocupaciones sobre la salud mental de sus hijos. Pero no olvide preguntarles con qué están luchando ellos. Su respuesta puede ser diferente de la que usted espera. ¿Extrañan ver a sus amigos? ¿Tienen miedo de atrasarse en la escuela? ¿Sienten que no tienen privacidad? ¿[Sienten ansiedad de estar en cámara](#) durante el aprendizaje remoto? Cuanta más información pueda obtener sobre qué piensan, sienten y esperan sus hijos, mejor. Permitir que sus hijos hablen sobre lo que les está pasando también puede ayudarlos a sentir menos [ansiedad](#). Si escucha a sus hijos y sus puntos de vista, podrá apoyarlos mejor.

Use mensajes positivos en las conversaciones en casa.

Lo que dice en las conversaciones puede tener un gran efecto en la salud emocional de sus hijos, en especial porque muchas familias están juntas en casa ahora y, a veces, en espacios muy pequeños. Sus hijos pueden escuchar [cómo usted habla e interactúa con los demás](#). Esté atento a lo que dice en [conversaciones que sus hijos puedan oír](#), incluso si cree que no están cerca. Desde hablar sobre las noticias de manera positiva hasta compartir historias personales sobre cómo usted maneja las relaciones puede ayudar a apoyar el bienestar de sus hijos, dice el [Dr. Gene Beresin, asesor de Project TEACH](#).

Tenga una actitud colaborativa sobre la escuela.

Este año es difícil independientemente del tipo de [sistema escolar al que esté asistiendo su hijo durante el COVID](#) (remoto, en persona, híbrido o cambiando de un sistema a otro). Siga haciendo todo lo posible para estar al día sobre qué está pasando en su distrito escolar. Además, continúe con la misma actitud de "todos estamos en el mismo barco" para afrontar cualquier reto escolar, dice la Dra. Ellen Braaten, [asesora de Project TEACH](#). Y en cuanto a sus hijos, en especial si son adolescentes, intente no olvidar el efecto de todo lo que se están perdiendo en el aspecto social y escolar presencial.

Controle si hay retrasos en el desarrollo de sus hijos.

"Lo maravilloso del cerebro es su plasticidad. Tenemos la capacidad de retomar experiencias en las que tuvimos algunos retrasos. Se trata de que padres, maestros, tutores, coaches y hermanos mayores presten atención y la necesidad de saber qué hay que controlar", dice el Dr. Gene Beresin, asesor de Project TEACH. Aunque los niños pueden ser más resilientes de lo que imaginamos, también es una preocupación real que [los estudiantes de aprendizaje remoto](#) se atrasen en su desarrollo social y académico. Esto es así especialmente en niños que [ya tenían dificultades en la escuela antes de la pandemia](#). Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Observe si tiene retrasos en el aprendizaje, la socialización y las relaciones. Pida a otros adultos que hagan lo mismo.

Reaccione ante cualquier problema de salud mental.

Como padre, usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si tiene preocupaciones sobre su salud mental, emocional o conductual, recuerde que no está solo.

- **Visite la página para padres y familias de Project TEACH.** Si tiene preocupaciones sobre la salud mental y emocional en general de su hijo, o preocupaciones específicas sobre [ansiedad](#), [depresión](#), [ADHD](#), o [trastorno bipolar](#), [la página para padres y familias de Project TEACH](#) tiene videos y folletos para ayudarlo a identificar y tratar estas preocupaciones.
- **Visite NY Project Hope.** Es una línea de ayuda de apoyo emocional que sugiere maneras para afrontar el COVID-19 y consejos sobre cómo cuidarse.
- **Sepa cómo reconocer señales de un problema de salud mental.** Un papel fundamental de los padres y familiares para ayudar a fomentar el bienestar mental en los niños es estar atentos a cualquier señal de un problema de salud mental. En estos folletos de Project TEACH, se comparte cómo detectar cualquier cambio significativo en niños en [preescolar](#), [primaria](#), o en [adolescentes](#) o [jóvenes adultos](#).
- **La línea a favor de la vida National Suicide Prevention es:** 1-800-273-8255 (24/7/365). También puede comunicarse con la línea Crisis Text: Envíe un mensaje de texto con la palabra "Got5" al 741741 (24/7/365).
- **Su pediatra es el primer recurso de apoyo.** Si usted observa cambios en las conductas habituales de sus hijos pequeños o adolescentes que lo preocupan, [comuníquese con su pediatra](#) o médico de atención primaria. Ellos son un buen punto de partida para hablar de sus preocupaciones y pensar en cuáles son los pasos para seguir.
- **Hay grupos de apoyo.** Así como sus hijos no están solos en esta situación, tampoco lo está usted. Busque [un grupo de apoyo en su área](#) para conectarse con otros padres/cuidadores que estén en una situación similar con sus hijos. También hay grupos de apoyo para niños y adultos que estén [luchando con trastornos específicos](#).

Para obtener más información sobre problemas de salud mental por grupo de edad de niños, visite la página para padres y familias de Project TEACH en <http://bitly.com/PTEACH-Family>.

Agradecemos especialmente al grupo de consejería para padres de Project TEACH, que ayudó a elaborar este folleto.