



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

Preparándonos para una pandemia de salud mental

Este enero comienza un año nuevo como ningún otro en nuestras vidas. Al mismo tiempo que vacunas eficaces permiten una mayor esperanza de que se logre contener el virus devastador del COVID-19, nos damos cuenta de que aún habrá más oleadas de dolor.

Mucho antes de que surgiera la crisis del COVID-19, los profesionales de la salud mental observaron un aumento de los problemas de salud mental en alumnos del K-12, entre los cuales 1 de cada 5 tiene un trastorno de salud mental diagnosticable. Estos síntomas han aumentado en los niños, aunque las tasas de enfermedad mental se han mantenido estables en otros grupos etarios. Los estudios de investigación sugieren varios factores que contribuyen a este aumento de los problemas de salud mental en los niños, entre los que se incluyen el efecto de aislamiento de la tecnología, la ansiedad de los estudiantes con respecto a cuestiones como los tiroteos en escuelas y el cambio climático, y la alteración de los patrones de sueño e interacciones sociales debido al uso de la tecnología. Cuando agregamos a esto el trauma asociado al COVID-19, el temor a enfermarse, los contratiempos en el aprendizaje, el aislamiento social, muerte y enfermedad de familiares, la pérdida del empleo y problemas económicos, tenemos todos los ingredientes para una tormenta perfecta.

ESS llevó a cabo una encuesta nacional de profesionales escolares para evaluar el impacto de la pandemia. El ochenta y tres por ciento (83%) de los encuestados respondieron que observa desafíos de salud mental de moderados a graves con los estudiantes, y el 71% informó que estos desafíos son un poco peores o significativamente peores que hace un año. Y si usted, como padre o madre, se siente estresado(a), no está solo(a). De acuerdo con el informe anual "Estrés en los Estados Unidos" ("Stress in America") de la Asociación Americana de Psicología, los "padres estadounidenses tienen, en promedio, niveles de estrés significativamente más altos que los adultos sin hijos. Los padres reportaron factores de estrés relacionados con la educación, necesidades básicas, acceso a servicios de atención médica y con respecto a haberse perdido hitos importantes en la vida".

Por lo tanto, ¿qué pueden hacer los padres para proteger la salud de sus hijos (¡y la propia!) al comenzar el nuevo año?

Controlar los síntomas. Además de un empeoramiento de síntomas existentes, mantenerse atentos a señales de advertencia relacionados con el COVID en sus hijos. **En los niños preescolares**, estar atentos a temores relacionados con separarse de sus padres o cuidadores; llanto y/o gritos frecuentes; malos hábitos alimenticios y/o pérdida de peso; pesadillas. **En los niños en la escuela primaria**, estar atentos a mayores niveles de ansiedad o temor; sentimientos de culpa o vergüenza; dificultad para concentrarse; dificultad para dormir.

En los estudiantes de la escuela secundaria ('middle school' y 'high school'), estar atentos a la depresión o sentimientos de soledad; el desarrollo de síntomas de trastornos de la alimentación u otros comportamientos autodestructivos; si comienza el/la estudiante a consumir alcohol o drogas, o se vuelve sexualmente activo(a).

Darle prioridad a cuidarse a sí mismos. Elegir una alimentación sana, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, buscar el apoyo de familiares y amigos, aprender una técnica de conciencia plena. Hacerse de tiempo para actividades que disfruten y que estimulen emociones positivas. No se resistan a pedir ayuda; es una señal de fortaleza y no de debilidad.

Verificar los servicios de salud mental y educativos que ya se están proporcionando para su hijo(a). Determinar con ESS y otros proveedores de servicios si es necesario incrementar los servicios existentes (por ejemplo, controles de seguridad, clases particulares, terapia del habla), así como qué servicios nuevos podrían estar disponibles. ¿Se ofrecen grupos de counseling de corto plazo recién formados para el dolor emocional/la ansiedad/el consumo de sustancias? ¿Hay clases adicionales de aprendizaje social-emocional? ¿Existen servicios nuevos de apoyo para los padres?

Bajar el umbral para contactar a docentes y profesionales médicos, si tienen preguntas u observan cambios en el estado de su hijo(a) y **programar contactos periódicos con proveedores de servicios.**

Pedir apoyo técnico. Dado que no está claro cuándo los estudiantes podrían volver totalmente a clases presenciales, asegurarse de obtener la ayuda que necesite con los dispositivos y la tecnología utilizada para el aprendizaje remoto.

Alentar a los líderes del distrito a que proporcionen servicios de evaluación de crisis y reincorporación en el establecimiento, como alternativa a las suspensiones y otras acciones disciplinarias que podrían acentuar la respuesta del niño o de la niña al trauma. Conversar con las autoridades de la escuela acerca de cómo, en el futuro, lidiar con estos problemas de manera más sensible al trauma.

Ayudar a su hijo(a) a practicar destrezas sociales-emocionales (SEL). Familiarizarse con el plan de estudios actual de su hijo(a); incentivar la expresión de pensamientos y emociones sin juzgar; practicar técnicas de conciencia plena o de autorrelajación con su hijo(a).

Recursos:

[Stress in America™ 2020: Stress in the Time of COVID-19, Volumen uno \(apa.org\)](#)

[Stress in America™ 2020: Stress in the Time of COVID-19, Volumen dos \(apa.org\)](#)