



**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.

## Una revisión de la caja de herramientas de salud mental para una nueva era

Tres pasos para adelante y dos pasos para atrás. Esto es lo que enfrentan muchos distritos con la vuelta a clases este enero después de las vacaciones de invierno. Con la reanudación plena de las clases presenciales este último mes de septiembre, surgió la esperanza de que los cierres de escuelas y el aprendizaje remoto eran algo que había quedado en el pasado. No obstante, aquí estamos en el 2022 con una nueva variante de Covid-19 extendiéndose rápidamente por todo el país, lo que hace que muchos administradores escolares vuelvan a analizar si es necesario un regreso temporario al aprendizaje remoto para mantener seguros a los estudiantes, el personal y las familias.

El alarmante incremento en los problemas de salud mental en niños/adolescentes en los diez años anteriores a la pandemia ya estaba haciendo que los profesionales de salud mental reanalizaran cuál era la mejor manera de ayudar a los jóvenes a alcanzar y mantener una buena salud mental. El boom tecnológico sumado a la incertidumbre relacionada con el Covid y los cambios de hábitos han alterado la manera en que los jóvenes socializan, aprenden y se relacionan con el mundo a su alrededor. Asimismo, los síntomas de salud mental se están manifestando de diversas maneras: actividades de autolesiones como cortarse y conductas de trastornos alimentarios han pasado de un contexto privado a uno público, ya que los estudiantes chatean en línea y publican fotos en Instagram; la evasión escolar y la ansiedad social se están transformando en una agorafobia avanzada en algunos casos; las dificultades sociales se ven potenciadas por la falta de práctica en persona, ya que los estudiantes se comunican en oraciones de texto abreviadas y emojis y recurren a las redes sociales para definir cómo "deberían" lucir, sentirse y actuar.

La tecnología también está modificando nuestras habilidades de autorregulación. Mientras nos desplazamos por una gran cantidad de información en Internet y esperamos una respuesta inmediata a mensajes de texto o correos electrónicos, nuestro período de atención y la capacidad de tolerar la frustración disminuyen mientras que nuestra tendencia a la distracción se incrementa. Muchos jóvenes tienen más dificultad para tolerar el aburrimiento o estar solos cuando "no están en contacto" y/o se arman personalidades falsas que creen que son superiores a la verdadera personalidad. Una utilización excesiva de Internet y juegos se han unido a la lista de adicciones que necesitan tratamiento.

De más está decir que la tecnología también trae grandes beneficios, y que en sí misma no es buena ni mala. Pero es diferente y, por consiguiente, estamos realmente en una nueva era en la salud mental en la que nuestras antiguas herramientas quizás ya no funcionen. Los modelos de tratamiento de niños/adolescentes se han modificado a lo largo de los años y están mutando una vez más a modelos neurorelacionales que tienen en cuenta cambios en el cerebro que se producen por la creciente dependencia de los niños en la tecnología y los consiguientes cambios en la interacción social y la actividad física.

Es inevitable que esta "nueva normalidad" requiera de diferentes enfoques al plan de estudios de aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) y al tratamiento de salud mental para los estudiantes. Pero la ciencia necesita tiempo para ponerse al día, ¿entonces qué hacemos mientras tanto?

- Ser paciente con usted mismo(a) y con su hijo(a).
- Seguir buscando indicios de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental, recurriendo a profesionales de salud mental en la escuela o la comunidad cuando corresponda.
- Hablar con los hijos acerca de lo que viven. Confiar en su relación en vez de en cualquier herramienta específica. Acompañar la necesidad de su hijo(a) preguntando "¿cómo puedo ayudarte en este momento?". Quizás su hijo(a) se siente inseguro(a) o tiene hambre o se siente solo(a) en ese momento. Una conversación puede iniciarse con lo que usted observó, "Me di cuenta de que pasas más tiempo en tu habitación últimamente" o "te ves muy cansado hoy" o "parece que hace un tiempo que no hablas con tus amigos".
- Comuníquese más con los profesores para intercambiar impresiones y asegurarse de conocer los recursos escolares de salud mental y sociabilización.
- Ayude a su hijo(a) a desarrollar un nuevo sentimiento de comunidad, promoviendo reuniones virtuales y presenciales sanas.
- Sea amable consigo mismo(a). Todos estamos atravesando emocionalmente estos cambios.