

Cómo apoyar la salud mental de su hijo(a) durante la pandemia

Durante estos tiempos desafiantes y cambiantes, puede que usted esté preocupado por la salud mental y el bienestar de su hijo(a) o adolescente, especialmente en la medida en que la pandemia persiste a lo largo del tiempo. Muchos niños y jóvenes han tenido dificultad para ajustarse a todos los cambios que han sucedido durante los últimos meses como resultado del COVID-19. Por lo tanto, puede que usted se dé cuenta de que, de vez en cuando, su hijo(a) o adolescente se vea preocupado, triste, solo o inquieto. A lo mejor están confundidos o enojados porque todavía hay interrupciones en las actividades normales o porque se sienten decepcionados cuando tienen que perderse algo que deseaban hacer por mucho tiempo. Muchos estudiantes se preocupan por haber perdido mucho trabajo escolar importante y se sienten nerviosos por lo que va a pasar este año escolar. Todos estos sentimientos son de esperarse durante estos tiempos inciertos.

Y sabemos que algunos estudiantes y familias/cuidadores han experimentado dificultades y pérdidas significativas a lo largo de la pandemia. Quizás su hijo(a) o adolescente ha tenido que soportar más cargas que otros, y usted se preocupa si está bien o no.

¿Cómo puede ayudar a su hijo(a) o adolescente a mantener una buena salud mental en la medida en que la pandemia evoluciona? ¿Cómo sabrá si su hijo(a) o adolescente está experimentando un problema de salud mental que requiera más apoyo? Hemos preparado algunas respuestas a estas preguntas a continuación.

En caso de emergencia

A veces puede necesitar ayuda. Si usted o alguien que conoce está experimentando una emergencia de salud mental o por el consumo de sustancias, contacte una línea de crisis, llame una ambulancia o vaya a la sala de urgencias de su hospital local. Aún durante estos tiempos inusuales, es importante recibir la ayuda inmediata que necesita. Hay personas disponibles y listas para ayudar.

Nota: Si visita una sala de urgencias, debe estar preparado para participar en las pruebas de COVID-19 como parte del protocolo estándar en este momento. También se le pedirá ponerse una mascarilla. Trate de mantener la calma, sabiendo que esta es una práctica estándar, y es un ejemplo de cómo los profesionales atentos están proporcionando apoyo.



Si no está seguro de si se trata de una emergencia, o si solo necesita hablar sobre la situación, considere ponerse en contacto con Telehealth Ontario al 1-866-797-0000, o con la línea de auxilio o el equipo ambulante de crisis de su área. Vea la lista a continuación para teléfonos adicionales.

Centro de recursos enfocados en la salud mental juvenil

Estamos trabajando con Jack.org y Kids Help Phone (Teléfono de asistencia para niños) para crear un [centro en línea de recursos enfocados en la salud mental juvenil durante el COVID-19](#), con el fin de ayudar a los jóvenes a cuidarse a sí mismos y entre sí. Por favor compártalo ampliamente con los jóvenes en su vida.

Preguntas y respuestas

[¿Cómo puedo mantener a mi hijo\(a\) o adolescente mentalmente bien durante la pandemia de COVID-19?](#)

Como padres/madres/cuidadores y miembros de familia, lo mejor que podemos hacer es mantener la comunicación con nuestros hijos y adolescentes, y ser pacientes y comprensivos.

Hemos preparado los siguientes consejos para darle algunas ideas para tener en mente. Por supuesto, usted conoce a su hijo(a) mejor que nadie, así que piense en estos consejos teniendo en cuenta la situación de su propia familia/hogar.

Para los niños más pequeños

- **Mantenga la calma.** Los niños recurren a nosotros para saber cómo responder a las situaciones estresantes. Recuerde que cuando mantiene la calma, ayuda a su hijo(a) a mantener la calma. Piense en las maneras de manejar el estrés que usted puede estar soportando (hablar con un amigo o un anciano, salir a caminar, enfocarse en la gratitud, etc.) para que pueda dar lo mejor de sí en el apoyo a sus hijos. Si se siente abrumado o extremadamente preocupado, tome una pausa y una respiración profunda antes de hablar con su hijo(a).
- **Mantenga la simplicidad.** La pandemia, las restricciones al respecto por parte de las autoridades de salud pública, y los casos de racismo, opresión y pérdida pueden ser abrumadores y complejos. Hay mucha información que nos llega al mismo tiempo. Puede ayudar a su hijo(a) desglosando todo en partes más manejables, y enfocándose en las cosas que son más importantes para ellos. Por ejemplo, recordándoles que están seguros, explicándoles que las



cancelaciones suceden para ayudar a protegerlos del virus a ellos y a otros en la comunidad, decirles que al lavarse las manos regularmente y al ponerse la mascarilla, están ayudando a todos, etc. Utilizar un lenguaje que les ayude a entender la situación y que usted pueda repetir de manera calmada, puede ser útil.

- **Escuche.** Deje que su hijo(a) hable sobre cómo se siente. Reconozca sus emociones y ayúdeles a nombrarlas. Puede decirle, "Sí, veo que te sientes *preocupado*" o "*Está bien sentirte enojado porque no puedes ver a tu abuela ahora*". Puede que algunos niños no hablen muy fácilmente sobre sus sentimientos o no tengan el vocabulario para identificar y nombrar varios sentimientos. Si usted se da cuenta de un comportamiento diferente, puede decirle, "*¿Me preguntas si te sientes preocupado, o triste?*" y, "*¿Qué podría ayudarte a sentirte mejor?*"
- **Use información que sea apropiada para su edad.** Conteste las preguntas que su hijo(a) tiene acerca de la pandemia y de las restricciones al respecto dictadas por las autoridades de salud pública, de la manera más objetiva posible, pero asegúrese de que las respuestas sean apropiadas para su edad. Vea la [sección adicional de recursos](#) a continuación para obtener enlaces a fuentes de información objetiva acerca del COVID-19. Chequee las comunicaciones de su junta escolar para conocer los protocolos y procedimientos de seguridad de la escuela.
- **Límite la exposición.** Evite escuchar o ver las noticias sobre la pandemia en presencia de los niños pequeños. Evite tener conversaciones de adultos acerca de sus propias preocupaciones delante de los niños. Anime a los niños más grandes a ser conscientes sobre su uso de las redes sociales y a tomar descansos de usarlas. Ayúdeles a pensar críticamente sobre los que están leyendo en línea, separando los mitos de los hechos.
- **Trate de mantener una rutina flexible para su hijo(a).** Durante el tiempo estudiando en casa, muchas familias usaron un horario regular, pero relajado, para levantarse y acostarse, y quizás para las comidas y las meriendas. Quizás usted estableció un ritmo y aprendió lo que funcionaba para su familia u hogar, y lo que no funcionaba. Este año escolar, puede usar estos descubrimientos para aprovechar al máximo lo que está por venir.
- **Sea paciente y comprensivo.** Podría notar cambios de comportamiento en su hijo(a) durante los tiempos más estresantes relacionados con la pandemia u otras cosas. Los niños reaccionan de diferentes maneras a los cambios de rutina y al estrés. Pueden frustrarse más fácilmente, o estar más sensibles, o hacer cosas que antes hacían cuando eran mucho más pequeños. Trate de ser comprensivo con su hijo(a), porque puede que necesite un poco más de reafirmación y calma durante este tiempo.



Para los adolescentes, además de varios de los consejos mencionados arriba, los siguientes pueden ser útiles:

- **Sea paciente y comprensivo.** Recuerde cuando usted era adolescente y cuán importantes eran sus conexiones sociales (¡y probablemente todavía lo son!). Los adolescentes están lidiando con menos contacto social y con eventos cancelados. Esto puede ser molesto. Trate de ser paciente y comprensivo – trate de no minimizar sus sentimientos. En cambio, escuche, valide y exprese compasión.
- **Fomente el equilibrio.** Algunos adolescentes pueden acudir a las plataformas de transmisión, las redes sociales, o los juegos como una distracción de la realidad diaria de la pandemia—esto es de esperarse y puede que usted también encuentre que está buscando distracciones para sí mismo. Los adolescentes pueden también sentirse muy preocupados por su rendimiento en la escuela y pueden pasar tiempo extra en la computadora aprendiendo en línea o completando su trabajo. Sin embargo, pasar demasiado tiempo delante de la pantalla puede tener un impacto negativo en su salud mental. Tomar descansos es útil. Trate de fomentar hábitos regulares de sueño, buena nutrición, y de tiempo afuera cuando sea posible. Podría invitar a su adolescente a salir a caminar diariamente con usted, animarle a jugar juegos de mesa o cocinar juntos. Mantener el equilibrio entre el tiempo delante de la pantalla y otras actividades, ayuda al bienestar. Por favor vea este documento [Ayudando a su hijo\(a\) a manejar la tecnología digital](#) para más información.
- **Haga una pausa antes de hablar.** Con tantas noticias y conversaciones sobre el COVID-19 y sobre otros eventos inquietantes relacionados con el racismo y la opresión que provocan emociones difíciles, la sobreexposición es muy posible. Puede dar un descanso a su adolescente al no hablar sobre estas situaciones delante de él/ella. Al mismo tiempo, es importante crear oportunidades para procesar y reflexionar sobre los eventos que se desarrollan a su alrededor. Por ejemplo, muchas familias/hogares han tomado tiempo para reflexionar sobre las tumbas sin marcar afuera de las escuelas residenciales en Canadá, y el trauma y la aflicción relacionada con esto. Cuando su adolescente plantee asuntos que son preocupantes para él/ella, cree el espacio para que pueda explorar sus pensamientos y sentimientos, y ofrézcale palabras de apoyo mediante la validación de sus sentimientos.
- **Escuche y proporcione seguridad cuando pueda.** Algunos adolescentes pueden estar preocupados por la salud de sus amigos y miembros de la familia, por la propagación de la pandemia a nivel local y global, o por la pérdida de clases y su habilidad de completar las materias. Si le expresan estas preocupaciones, escuche y trate de proporcionarles seguridad. Puede hablar sobre las medidas implementadas para mantener a la gente a salvo, sobre la manera en que



ustedes se han preparado como familia/hogar, y sobre la manera en que la vida volverá a una nueva normalidad. Para los adolescentes preocupados por el tiempo de clases perdido y su habilidad de completar las materias, asegúreles de que los empleados de la escuela entienden y aprecian sus preocupaciones. Dígales que habrá más información y que manejarán todo juntos.

- **Afirme los sentimientos de su hijo(a).** En vez de rápidamente tratar de resolver el problema, permítase tiempo solo para escuchar, para que su hijo(a) pueda expresar plenamente sus sentimientos. Escuche y ayúdale a identificar las palabras para sus sentimientos. Por ejemplo, si su adolescente encuentra las palabras para decir que se siente triste, y puede decir un poco sobre lo que le molesta, usted podría parafrasear lo que dijo, algo como “*Sí, eso tiene sentido, por supuesto que te sientes triste ahora, porque no puedes pasar tiempo con tus amigos de la misma manera que antes, porque te sientes atrapado en la casa, y porque te perdiste mucho de lo que esperabas hacer.*” Mostrarle que realmente entiende les ayuda a avanzar como equipo.

¿Cuáles son las señales de que mi niño(a) o adolescente podría estar teniendo problemas con su salud mental?

A veces los cambios de comportamiento o emociones son una señal de que los estudiantes necesitan más apoyo a su salud mental.

A continuación, algunas señales a las cuales estar atento:

- Cambios de comportamiento o emociones que parecen desproporcionadas, aún en las circunstancias actuales (ej. arrebatos de enojo, humor deprimido, sensaciones de pánico).
- Los cambios duran la mayoría del día, todos los días.
- Los cambios duran un periodo de tiempo prolongado (ej. más de una semana).
- Los cambios parecen interferir con los pensamientos, los sentimientos, o el funcionamiento diario de su niño(a) o adolescente – por ejemplo, a lo mejor no hace las actividades que normalmente disfruta, llora más de lo normal o quizás no interactúa tanto con usted como lo hace normalmente.
- Su niño(a) o adolescente le dice que se siente triste o ansioso con mucha frecuencia.
- Si su hijo(a) expresa pensamientos sobre lastimarse o si demuestra comportamiento suicida, busque de inmediato ayuda de un profesional de la salud mental (vea los protocolos de emergencia mencionados arriba y abajo).
- Podría querer revisar este documento con información sobre [Notando problemas de salud mental en su hijo\(a\)](#) o [CON ATENCIÓN - ¿Cómo puede saber si debe preocuparse por la salud mental y bienestar de su niño\(a\)/adolescente?](#)



¿Cómo puedo apoyar a mi hijo(a) en su salud mental?

Si está preocupado por la salud mental de su hijo(a), el primer paso es hablar con su niño(a) o adolescente. Aquí se encuentran algunos consejos sobre [cómo hablar con su niño\(a\) o adolescente](#) cuando se sienta preocupado de que esté teniendo dificultades con un problema de salud mental.

Si su hijo(a) le dice algo que lo hace preocuparse (ej. pensamientos suicidas, ansiedad abrumadora, comportamiento autodestructivo, tal como cortarse), tranquilice a su hijo(a) diciéndole que está contento de que se lo dijera, y que le ayudará a encontrar el profesional adecuado con quien hablar, y que usted estará para él/ella durante el proceso.

Children's Mental Health Ontario (*Salud mental para niños de Ontario*) ha preparado [consejos para hablar con hijos ansiosos sobre el COVID-19](#)

¿Cómo puedo obtener ayuda para la salud mental de mi niño(a) o adolescente?

Si usted o su hijo(a) está experimentando una emergencia de salud mental, llame una ambulancia o vayan a la sala de urgencias de su hospital local.

Cada junta escolar de Ontario tiene un Líder de Salud Mental que puede proporcionar información sobre los servicios locales que pueden estar disponibles para ustedes. Puede [encontrar a su Líder de Salud Mental en nuestro sitio web aquí](#). A continuación mencionamos otras sugerencias.

- Los niños y adolescentes pueden hablar con un consejero 24 horas al día, 7 días a la semana, al Kids Help Phone (*Teléfono de asistencia para niños*) al 1-800-668-6868 o al enviar un mensaje de texto a CONNECT al 686868.
- Chequee el sitio web de la junta escolar de su escuela local para ver si se ofrecen servicios de salud mental a través de la junta escolar durante este tiempo.
- Póngase en contacto con su médico de familia para preguntar sobre los servicios locales a los cuales puede acceder.
- Children's Mental Health Ontario agencies (*las agencias de salud mental para niños de Ontario*) están abiertas y proporcionan apoyo a los niños y jóvenes de manera virtual y por teléfono. No se requiere remisión de un médico y no se necesita una tarjeta OHIP para acceder a estos servicios. [Encuentre un centro de salud mental para niños en su comunidad.](#)



- [The Hope for Wellness Help Line](#) (*Teléfono de asistencia Esperanza para el bienestar*) (1-855-242-3310) ofrece consejería e intervención en crisis a todas las personas indígenas en todo Canadá.
- The Métis Nation of Ontario (MNO) (*La Nación Metis de Ontario*) ofrece un [teléfono 24 horas para las crisis de salud mental y adicciones](#) con apoyo culturalmente específico para la salud mental y las adicciones de adultos, jóvenes, y familias en Ontario, en inglés y francés. Por favor llame al: 1-877-767-7572.
- The Indian Residential Schools Resolution Health Support Program (*el programa de apoyo a la salud para la resolución de escuelas residenciales indígenas*) tiene un teléfono de crisis para las escuelas residenciales indígenas a nivel nacional (1-866-925-4419) que proporciona apoyo emocional inmediato a los exalumnos de las escuelas residenciales indígenas. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.
- [The Black Youth Helpline](#) (*Teléfono de asistencia para jóvenes negros*) (416-285-9944 o sin costo al 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) (*Teléfono para jóvenes LGBT*) (envíe un mensaje de texto al 647-694-4275) ofrece apoyo confidencial y sin prejuicios por parte de pares, a través de teléfono, mensajes de texto y servicios de chat.
- [Trans Lifeline](#) (*Teléfono de asistencia Trans*) (877-330-6366)
- Use [Ontario 211](#) para buscar servicios disponibles en su área.
- Pruebe los [recursos en mi área del teléfono de asistencia para niños](#).
- [Apoyo adicional de salud mental para estudiantes indígenas](#)

