Salud mental del estudiante durante el COVID

Una conversación con los consejeros

Kristin Walker, Facilitadora MTSS de la Región Norte
Beth Beecher, Defensora de Apoyo Familiar, NMS
Shannon Fraser, Consejera, NMS

Sabemos que nuestros estudiantes están pasando por muchas diferentes dificultades de estrés este año: Cierres escolares, problemas de justicia social, la pandemia y todos los problemas de salud, aislamiento social y retos económicos que esto crea para las familias. Esta guía está dirigida hacia los estudiantes de secundaria y preparatoria, pero también puede aplicar a niños más pequeños.

De acuerdo al Departamento de Salud del Estado de Washington:

"Casi el 30% de los padres están pasando por un humor negativo y mala calidad de sueño, con un 122% de aumento en interrupciones laborales y 86% de las familias pasando por crisis económicas, como pérdidas de ingresos, pérdidas de trabajo, incrementos en cargas de cuidados y enfermedades en los hogares. Las familias que están pasando crisis también reportan estar enfrentando conductas perjudiciales y falta de cooperación en sus hijos aunado con ansiedad."

Las conductas que los niños pueden estar manifestando por estas dificultades incluyen:

- Ansiedad, depresión, ideas de suicidio
- La apatía por la pandemia es un agotamiento general sobre este problema. Por un lado, parece como si se estuvieran comportando en contra y hasta quizás rehusando a seguir las medidas. Por otro lado, parece como que si estuvieran "introvirténdose" y perdiendo interés en los amigos y familia, sentimientos de desesperanza, falta de atención en su cuidado e higiene y en algunas conexiones de salud que todavía pudiéramos mantenernos involucrados.
- Agotamiento en general.
- Interrupciones cognitivas en la forma de dificultad para organizarse, planear, recordar y poner atención, así como reaccionar exageradamente emocionalmente.
- Uso de sustancias o abuso de las mismas.

Otras conductas de los niños en estos tiempos incluyen (estas son las respuestas "normales" al estrés y son partes adecuadas del desarrollo):

- Rarezas
- Cambios en las rutinas y en los patrones. De manera natural, los patrones de sueño pueden ser diferentes y parecerse más a los de los fines de semana/verano durante toda una semana normal.
- Malhumor – sentimientos de una mezcla de emociones
- Aislamiento – es demasiado "tiempo juntos"
- Cambios en apariencia – dentro de lo razonable
- Cambios de amistades y patrones de socialización
- Falta de respuesta de su estudiante. Cuando les pregunta "¿Qué tienes?" pueden no responder o saber. Esto Esto es apropiado como parte de su desarrollo.

¿Cuáles son las preocupaciones típicas que usted escucha de los padres?

Mis hijos siempre se la pasan en las redes sociales/computadoras | No sé qué hace mi hijo/a todo el día | No puedo estar con ellos todo el

Salud mental del estudiante durante el COVID

Una conversación con los consejeros

tiempo para estar seguro que hacen tareas | Se están atrasando en el trabajo escolar | Mi hijo/a no tiene oportunidad de socializar.

¿Qué pueden hacer los padres en casa para ayudar?

Modelar el cuidado personal de ellos mismos | Mantener rutinas y horarios predecibles lo más posible | Apoyar la interacción social | Monitorear las redes sociales | Practicar ser flexibles | Desarrollar un sentido de propósito | Enfocarse en la esperanza.

¿Qué señales indican a los padres que deben buscar ayuda para sus hijos?

- Cambios claros en su higiene y cuidado personal
- Cualquier plática o mención de hacerse daño, "Ya no quiero estar aquí"
- Cambios drásticos en patrones de sus comidas
- Cambios drásticos en su sueño, en no dormir para nada o no despertarse
- Cambios drásticos en hacer conductas riesgosas (como escaparse, usar drogas y alcohol, enfrentar mal las situaciones, violencia, etc.)

¿Qué pasos deben hacer los padres si están preocupados por la salud mental de sus hijos?

- Contactar al consejero de su escuela o pediatra para remisión o consejo.
- Platicar con su estudiante abiertamente sobre sus problemas. Juntar información sobre sus sentimientos y sus percepciones. Evitar echar culpas y vergüenzas. Dejarles saber que usted está preocupado y quiere ayudar. Algunos padres no tienen todas las respuestas, entonces buscan profesionales cuando lo requieren. No esconda de sus estudiantes que está haciendo citas para ayudarlos sin que lo sepan.
- También puede contactar a los proveedores de salud mental directamente.
    - Seguros privados – Busque **Psychology Today** o llame a su seguro de gastos médicos para una lista de proveedores. https://www.psychologytoday.com/us/therapists
    - Seguros estatales - Compass, Seamar y CCS

Soporte en crisis

Washington Listens (833-681-0211) es una línea de ayuda para gente que está pasando por estrés por el COVID-19
Autoridad de atención a la salud – Servicios de crisis de salud mental de Washington
Línea nacional de vida en prevención contra el suicidio: 800-273-8255 (English) o 1-888-628-9454 (Español)
Línea de crisis VOA (Condado de Snohomish) Llame al 1-800-584-3578, o visite www.imhurting.org para más información y usar su función de "chat"
Conexiones de crisis: Llame al 866-427-4747
Línea de crisis por texto: Mande el texto HEAL al 741741
Liga "TeenLink": Llame o mande texto al 866-833-6546.

Otros recursos

- NAMI Snohomish County: Alianza nacional de salud mental https://namisnohomishcounty.org/
- Recursos familiares "Second Step" para el COVID-19: Videos de bienestar en invierno | Pasaporte SEL para grados K-5 | Conexión "ParenTeen Connect" | Little Children, Big Challenges
- Herramientas de salud en la conducta para familias: Soporte a los niños y adolescentes durante la pandemia COVID-19 (descargue el pdf)