

---

# Salud Mental y La Juventud en Tiempo de Pandemia

Presentado por:  
Rhianna Perez, Psicologa  
9/29/2020

---

**Que son unos de los temas más importantes relacionados a la Salud Mental y La Juventud durante el tiempo de la Pandemia y Cuarentena?**

- Estrés
  - Ansiedad
  - Aislamiento
  - Depresión
-

**Quiénes son unas de  
las personas más  
importantes en apoyar  
a la Juventud durante  
estos tiempos?**

- Padres y  
Familiares
-

# ¿Como puede estar Afectados Los Niños y Adolescentes?

# Estrés

- El estrés puede afecta nuestros cuerpos de diferentes maneras

Ninos pueden tener:

1. Cambios del comportamiento-más irritables, dificultad para enfocar, aburridos, hiperactivos
2. Dolores del estómago, cabeza, dificultades de dormir, infecciones

Los Adolescentes pueden tener:

1. Aislamiento
2. Comportamientos que no son seguros como uso de drogas, alcohol
3. Cambios del salud

# Estrés

•Cómo podemos apoyarlos?

1. Hablar de lo que esta pasando segun sus edades-dandoles informacion verdadero es muy importante
2. Mantenga a los niños conectados a sus redes de apoyo
3. Construya una rutina para usted y su familia
4. Manténgase en su rutina



# Estrés

•Las 6 estrategias para combatir el estrés en los niños:

1. Relaciones del apoyo
2. Ejercicio diario
3. Sueño saludable
4. Nutrición
5. Apoyo de salud mental y comportamiento
6. Atención plena, meditación



# Ansiedad



# Ansiedad durante tiempo de la Pandemia y Cuarentena

Los Niños y Adolescentes pueden tener más ansiedad durante este tiempo porque hay tantos cambios y cosas que pueden darles miedo

Cómo podemos apoyarlos?

**Paso 1. Mantenga la calma y la tranquilidad.**

**Paso 2. Esté disponible**

**Paso 3. Controle la visualización de televisión y las redes sociales.**

**Paso 4. Discuta las nuevas reglas en la escuela.**

# Cómo trabaja el cerebro

Podemos educar a los niños a mantener la calma durante ciertas situaciones. ¡Si practicamos atención plena podemos cambiar el cerebro!



# Ansiedad durante tiempo de la Pandemia y Cuarentena

- Haga una demostración sobre la respiración profunda.
- [La respiración profunda](#) es una herramienta valiosa para calmar el sistema nervioso. Practique ejercicios de respiración con sus hijos.



- Concéntrese en lo positivo. Celebre el tener más tiempo para disfrutar en familia. Intente hacerlo lo más divertido posible. Hagan proyectos familiares. Organicen sus pertenencias, creen obras de arte, canten, rían y salgan, de ser posible, para conectarse con la naturaleza y hacer ejercicio. Deje que los niños más grandes se comuniquen con sus amigos de modo virtual.

# Aislamiento/Depresión



# Aislamiento/Depresión durante tiempo de Pandemia y Cuarentena

Es normal que los niños/adolescentes se sienten tristes durante este tiempo, llorando a veces porque extrañan a sus amigos o porque los deportes y producciones musicales fueron cancelados. Sin embargo, es probable que su hijo adolescente se beneficie de un apoyo adicional si tiene:

- cambios de humor que no son habituales para su hijo, como irritabilidad constante, sentimientos de desesperanza o rabia y conflictos frecuentes con amigos y familiares.
- cambios de comportamiento, como alejarse de las relaciones personales. Si su niño/adolescente normalmente extrovertido muestra poco interés en enviar mensajes de texto o chatear por video con sus amigos mientras está atrapado en casa, por ejemplo, esto podría ser motivo de preocupación.
- falta de interés en actividades que antes disfrutaba. ¿Su hijo amante de la música de repente dejó de querer practicar la guitarra, por ejemplo? ¿Su aspirante a chef perdió todo interés en cocinar y hornear?

# Aislamiento/Depresión durante tiempo de Pandemia y Cuarentena

- Se le dificulta para dormir o permanecer dormido, o empezar a dormir todo el tiempo.
- cambios en el peso o en los patrones de alimentación, como nunca tener hambre o comer todo el tiempo.
- problemas con la memoria, el pensamiento o la concentración.
- cambios en la apariencia, como la falta de higiene personal básica (dentro de lo razonable, ya que muchos se arreglan un poco menos durante este tiempo en casa).
- Un aumento en los comportamientos arriesgados o imprudentes, como el uso de drogas o alcohol.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio, o hablar de ello (consulte “Una palabra sobre el riesgo de suicidio en los adolescentes”, más arriba).

# Que pueden hacer?

- Trate de permanecer positivo y comunique mensajes coherentes de que un futuro mejor nos espera pronto.
- Mantenga las líneas de comunicación abierta entre usted y su adolescente,
- Buscar ayuda profesional-habla con el doctor, habla con los profesionales en la escuela, buscar ayuda de un profesional de salud mental.
- Dales apoyo emocional-toma tiempo de calidad con su hijo/a, tengan conversaciones de una manera abierto y honesto de sus sentimientos, escuchan a su hijo/a, reconoce sus batalles emocionales.
- Ayudándoles a ser saludables con ejercicios, comidas saludables y que duermen bien.
- Ayudándoles a hacer conexiones- en la escuela, en la comunidad y en la familia

# Que pueden hacer?

¡El plan de \_\_\_\_\_ para cuidarme a mí mismo!

MENTE

CUERPO

LAS PERSONAS QUE ME APOYAN

LO QUE QUIERO LOGRAR

ESPÍRITU



Self Care Plan (en Español) by Social Work Tech | Ignacio Pacheco (2017)  
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.  
Based on a work at socialworktech.com.  
Permissions beyond the scope of this license may be available at socialworktech.com/about



\_\_\_\_\_ 's Self-Care Plan!

MIND

BODY

SUPPORTIVE PEOPLE IN MY LIFE

I WANT TO ACCOMPLISH

SPIRIT



Self Care Plan by Social Work Tech | Ignacio Pacheco  
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.  
Based on a work at socialworktech.com.  
Permissions beyond the scope of this license may be available at socialworktech.com/about





# ¿Qué podemos hacer si necesitamos más apoyo?

Penny Lane Centers



Llame a la escuela de sus hijos para más apoyo

Llame al 1-800-273-8255

LA County Dept. of Mental Health Access Hotline

1-800-854-7771

Crisis Text Line by texting 'TALK' to 741741.

# Recursos

- <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/signs-your-teen-may-need-more-support.aspx>
- [COVID-19 Parental Resource UPDATED ES-US.pdf](#)
- <http://teacher.scholastic.com/education/pdfs/FirstAidForFeelingsSpa.pdf>
- <https://www.pbs.org/parents/thrive/como-hablar-con-tus-hijos-sobre-el-coronavirus>
- <https://caparentyouthhelpline.org/>
- <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/teens-and-covid-19.aspx>

# Recursos

- <https://respectfulways.com/wp-content/uploads/Spanish-HC-Be-Kind-It-Feels-Good.pdf>
- <https://respectfulways.com/wp-content/uploads/Spanish-HC-Let-Your-Love-Light-Shine.pdf>
- <https://respectfulways.com/wp-content/uploads/Spanish-HC-Think-Before-you-Send-Cyberbullying-is-Cruel.pdf>
- <https://work.headspace.com/lacdmhresidents/member-enroll>
- [https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos/Sus\\_Sentimientos\\_Checklist\\_508.pdf](https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos/Sus_Sentimientos_Checklist_508.pdf)

# Recursos

Palmdale School District Presents/El Distrito De Palmdale Presenta  
Parent Workshop #2/Taller de Padres #2  
Presented By PSD School Psychologists

Distance Learning  
Academic and Social Emotional Support  
Tuesday, October 6th 11:00AM-11:30AM  
Join us as we discuss

Aprendizaje de Distancia  
Apoyo Académico y Social-Emocional  
Jueves, 8 de Octubre 11:00AM-11:30AM  
Hablamos de diferentes temas como

Home-School Connection  
Behavior/Social-Emotional Skills  
Routines  
Academic Support  
Coneccion Entre Hogar y Escuela  
Comportamiento/Habilidades Sociales y Emocionales  
Rutinas  
Apoyo Academico

The graphic features a chalkboard background with a banner at the top. The text is written in white chalk. At the bottom, there are illustrations of a row of colorful books, a red apple with a green leaf, and a small green plant growing from a pot. The alphabet is written vertically on both sides of the board.

Codigo de Zoom

<https://palmdalesd.zoom.us/j/94200915240>

# Referencias

- Hable con sus hijos sobre el COVID-19

[https://casponline.org/pdfs/publications/covid/ESP\\_COVID-19\\_parent\\_handout\\_NASP\\_NASN\\_2-20\\_FINAL\\_ESUS.pdf](https://casponline.org/pdfs/publications/covid/ESP_COVID-19_parent_handout_NASP_NASN_2-20_FINAL_ESUS.pdf)(Coronavirus) Un recurso para padres

- Guia de estrategias del Asesor General de Salud Pública de California

<https://caparentyouthhelpline.org/wp-content/uploads/2020/05/osg-caregivers-and-kids-playbook-spanish.pdf>