

EFFECTOS DE SALUD MENTAL JUVENIL DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

Con las cancelaciones de clase y cambios de horarios para todos, el COVID-19 ha cambiado la forma de hacer todo. Con estos cambios, pueden surgir amplios sentimientos que incluyen ansiedad, depresión, y enfado. La oficina nacional de MHA a reportado un aumento de 12% de las personas que se evalúan por ansiedad clínica en línea en las primeras dos semanas de marzo. Es importante que los jóvenes y niños sientan que tienen un lugar para hablar sobre lo que esta sucediendo y que su salud mental sea tratada como una prioridad.

NIÑOS

QUE PUEDE ESPERAR

JOVENES



Cambio de apetito



Aumento de berrinches



Perdida de interés



Aumento de berrinches



Competencia por atención





Ignorando su salud



Disminución de energía



Fácilmente agitado



Evitando tarea/clase

¿Qué puede hacer?



Anime a sus hijo/a/x que hable en su casa donde se sienten más cómodos en hacer preguntas y reciben más tranquilidad y amabilidad



pídanle que creen un diario de gratitud donde escriban una cosa por la que están agradecidos o una cosa que les esté yendo bien.



Asegure que sus hijos tengan rutinas positivas como ejercicio, llamadas con amigos o seres queridos, y limite el consumo electrónico.



Asegure a su hijo/a/x que usted esta tomando las medidas necesarias para estar sanos y salvos



Modele comportamientos que le gustaría ver, asegure de cuidarse así mismo y les hable a sus hijos de la importancia de practicar cuidarse



Conéctese con maestros/consejeros de sus hijos para ver si se puede ser una sesión virtual (muchos médicos están utilizando la tele salud, algunos a costo reducido o gratis)

Estos comportamientos son normales y pueden ser esperados. Entendemos que puede ser difícil apoyar a sus hijos que presentan comportamientos difíciles, pero es importante que sus hijos se sientan apoyados y cuidados, especialmente en un tiempo incierto.

Si su hijo exhibe comportamientos que ponen a si mismo o a otros en peligro, por favor llame a:

Harris Center Emergency Line
(Centro de Emergencia de Harris)

713-970-7000 y seleccione **Opción 1** o al **9-1-1**
(puede pedir que envíen una unidad de salud mental)

Para más información sobre su salud mental y COVID-19, visite:

<https://mhahouston.org/covid19help/>

FUENTES:

Boudreau, Emily, and Elio Pajares. "Helping Children Cope with Coronavirus and Uncertainty." *Harvard Graduate School of Education*, 13 Mar. 2020. www.gse.harvard.edu/news/uk/20/03/helping-children-cope-coronavirus-and-uncertainty.
 HHS. "Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)." Edited by SAMHSA, *The National Child Traumatic Stress Network*, 1 Mar. 2020. www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/ouibreak_factsheet_1.pdf.
 "Mental Health and Coping During COVID-19." Edited by NCIRD N/A, Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 1 Apr. 2020. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.
 "Mental Health and COVID-19 – Information and Resources." Edited by MHA N/A, *Mental Health America*, 2020. mhanational.org/covid19/#ForParents.
 SAMHSA. Info. "Tips for Social Distancing, Quarantine, and Isolation During an Infectious Disease Outbreak." Taking Care of Your Behavioral Health, SAMHSA, 16 Mar. 2020. www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf.



CENTER FOR SCHOOL
BEHAVIORAL HEALTH

MHA
Mental Health America
of Greater Houston