

# Afrontando estos tiempos inciertos

## Cómo apoyar la salud mental de su adolescente

### CPLA

#### Aspectos destacados del boletín

CONSEJOS PARA APOYAR A LOS ADOLESCENTES ESTE AÑO ESCOLAR

AYUDANDO A LOS ADOLESCENTES A CONECTARSE CON OTROS DURANTE LA PANDEMIA

CONOZCA LOS SIGNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

6 CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL PARA PADRES / CUIDADORES

CPLA ofrece servicios de asesoramiento GRATUITOS a los estudiantes de nuestras escuelas asociadas

Si desea obtener apoyo para su hijo, comuníquese con el director de la escuela o el maestro de su estudiante para solicitar un formulario de referencia de la CPLA.

## Consejos para apoyar a los adolescentes este año escolar

### CÓMO AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A SOBRELLEVAR EL REGRESO A LA ESCUELA DURANTE ESTE TIEMPO DESAFIANTE

1. **Sea consciente de los desafíos comunes** para los adolescentes, incluidos la ansiedad, la depresión, el estrés académico, el dolor, las dificultades económicas y el trauma relacionado con la raza o la identidad.
2. **Preste atención a cualquier cambio en el comportamiento y el estado de ánimo de su hijo.** Consulte con ellos si parecen estar actuando de manera diferente. Algunas cosas a tener en cuenta pueden incluir evitar la escuela, no querer ver amigos, perder el interés en las cosas que generalmente disfrutaban, cambios en los hábitos alimenticios o de sueño o comportamiento perturbador.
3. **¡Comuníquese con su hijo adolescente!** Pregúnteles cómo les está yendo y asegúrese de que sepan que usted está ahí para ellos si alguna vez quieren hablar sobre algo.
4. **Valida sus emociones.** No reste importancia a sus sentimientos si se sienten tristes, enojados o ansiosos. Está bien que los adolescentes se sientan así a veces, así que escúchalos y hazles saber que estos son sentimientos normales.
5. **Prioriza el apoyo emocional.** Ponga las necesidades emocionales de su hijo en primer lugar y apóyelo durante los momentos difíciles.
6. **Haz espacio para el dolor.** Perder a un ser querido puede ser difícil, pero hablar con él puede ayudar.
7. **Ayúdalos a resurgir con nuevas rutinas.** Es posible que la pandemia les haya dificultado conectarse con los demás como solían hacerlo. Es posible que desee crear nuevas rutinas o mantener las antiguas.
8. **Modele el cuidado personal.** Cuando usted se ocupa de su propia salud mental, puede cuidar mejor a su hijo y ellos también aprenderán a cuidarse a sí mismos al observar cómo se cuida usted.
9. **Busque ayuda si está preocupado por su hijo.** Refiera a su hijo a un consejero de la CPLA que pueda ayudarlo.

# AYUDANDO A LOS ADOLESCENTES A CONECTARSE CON OTROS DURANTE LA PANDEMIA

CÓMO USTED COMO PADRE / CUIDADOR PUEDE AYUDAR A SU HIJO A NAVEGAR Y HACER CONEXIONES OTRA VEZ

Regresar a la escuela y socializar puede ser abrumador o causar ansiedad o pérdida de confianza en los adolescentes. Ofrézcales apoyo y comprensión por lo que sienten. Incluso puede compartir cómo se sentía nervioso por regresar al trabajo y explicar cómo pudo manejar esos nervios y ayudarlos a idear un plan para hacer lo mismo.

**Crea oportunidades de conexión:**

- Ofrezca que su hijo invite a amigos
- Permítales salir con sus amigos y hacer cosas que disfruten.
- Anímelos a realizar actividades como hacer una caminata con amigos o practicar deportes.

## CONOZCA LOS SIGNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

QUÉ SEÑALES DEBEN TENER EN CUENTA PARA AYUDAR A APOYAR A LOS ADOLESCENTES QUE PUEDEN ESTAR LUCHANDO

### DEPRESIÓN

- Tristeza o irritabilidad inusuales
- Pérdida de interés en actividades favoritas.
- Cambios de peso
- Cambios en los patrones de sueño.
- Lentitud
- Diálogo interno negativo ("No soy bueno").
- Sentirse inútil o desesperanzado
- Pensamientos o intentos de suicidio

### ANSIEDAD

- Miedos y preocupaciones recurrentes
- Dificultad para concentrarse
- Autoconciencia extrema
- Evitar situaciones nuevas o difíciles
- Dolencias físicas, como dolores de cabeza o de estómago.
- Búsqueda repetida de tranquilidad
- Problemas para dormir
- Uso de sustancias
- Comportamiento perturbador
- Baja en las calificaciones o rechazo a la escuela

## 6 consejos de cuidado personal para padres / cuidadores

SI SE CUIDA A SÍ MISMO, PUEDE SER UN CUIDADOR AÚN MEJOR PARA SU HIJO.

#### #1: Tómese un tiempo para usted

Deje tiempo para recargar y descomprimir. Por ejemplo, podrías dar un paseo, leer un libro, darte un baño, etc.

#### #2: Toma decisiones saludables

Pequeños cambios, como salir a caminar o acostarse más temprano, pueden ayudar a reducir el estrés.

#### TIP #3: Ser realista

Establezca expectativas realistas y perdónese a sí mismo si no puede cumplirlas. ¡Estás haciendo lo mejor que puedes!

#### #4: Establecer límites

Cuidarse a sí mismo diciendo "no" a las cosas que no puede comprometerse a tomar un descanso cuando sea necesario puede ayudarlo a sentirse menos abrumado.

#### #5: Haz cosas que te traigan alegría

Dedique tiempo a los pasatiempos y las actividades que disfruta

#### #6: Fijar un ejemplo

Es importante tomarse un tiempo para usted. Al cuidarse, le envía un mensaje poderoso a su hijo adolescente y le permite aprender a hacer lo mismo.