



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Mantener la Salud Mental Intacta Durante una Crisis

Durante una crisis como el virus COVID-19, es importante tomar medidas para mantenerse físicamente saludable. Pero mantener una buena salud mental también es importante.

Consejos para mantener una buena salud mental:

- Limite los medios. Leer todos los artículos relacionados con la crisis solo causará más estrés. Intente establecer una hora específica, como una vez cada dos días, para leer actualizaciones, y hacerlo con la idea de que le ayudará a saber cómo prepararse, no a decirle cuánto asustarse.
- Haga algo bueno. Ayude a los que le rodean, como usted pueda.
- Mantenga una rutina normal, como usted pueda. O cree una nueva rutina y adáptese a seguirla.
- Reduzca el estrés al tener un plan de preparación.
- Conéctese con otros a través de llamadas, video llamadas, etc.
- Practique buenos hábitos de salud como hacer ejercicio, meditar, dormir lo suficiente y comer bien.
- Haga cosas que disfrute o use este tiempo para explorar otros intereses.

Consejos para Ayudar a sus Hijos Durante una Crisis

Durante este tiempo cuando el mundo está experimentando una crisis, usted puede ser la fuente de consuelo que necesitan sus hijos.

Todos reaccionan a la crisis y al estrés de manera diferente. A continuación, listamos algunas reacciones a las que debe prestar atención las cuales pueden indicar que sus hijos necesitan ayuda durante una crisis.

Reacciones a Considerar:

- Regresar a comportamientos ya superados.
- Actuar o mostrar más irritabilidad.
- Retirar o exigir más atención de lo habitual.
- Llorar más de lo normal y a la menor provocación.
- Experimentar dolores y molestias inexplicables.
- Comer de forma poco saludable.
- Mostrar un cambio en los patrones de sueño.

Ya sea que sus hijos estén reaccionando a la crisis actual u otra crisis en su mundo, los siguientes consejos pueden ayudarlo a apoyar mejor a sus hijos.

Consejos de Ayuda:

- Hable con sus hijos sobre la crisis. Permítalos hacer preguntas y luego contestarlas de manera simple y de una manera que puedan entender.
- Hable con sus hijos sobre sus sentimientos. ¿Se sienten estresados? ¿Preocupados? Escuche lo que dicen, sin juzgar. Si hablar no parece ayudar, animelos a dibujar o escribir sobre sus sentimientos.
- Dígale a sus hijos que su seguridad es importante para usted. Aunque estén seguros, hágales saber que está bien que se sientan asustados o preocupados.
- Cuídese. Para ayudar a sus hijos, necesita ayudarse a sí mismo. Practique buenos hábitos de salud y exhiba formas saludables para manejar situaciones estresantes. Sus hijos pueden mirarlo para saber cómo hacer frente a las crisis.
- Ofrezca más atención a sus hijos, como darles masajes, cocinarles comida reconfortante o la comida favorita de sus hijos y darles más abrazos.
- Pasen más tiempo juntos como familia.



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Hacer un Plan de Seguridad

Un plan de seguridad para la salud mental es una lista de estrategias de afrontamiento y personas que pueden ayudar. Los planes de seguridad están destinados a ayudar a las personas de manera segura durante una crisis, como cuando se sienten suicidas, deprimidos o abrumados.

Cómo Hacer un Plan de Seguridad:

- Piense en los tiempos que se usaría un plan, como después de reconocer un proceso detonante o señales de advertencia.
- Cree una lista de cosas que traen felicidad o consuelo.
- Haga una lista de cosas o de personas que hacen que valga la pena vivir.
- Recopile la información de contacto de las personas con quienes sería útil hablar durante un momento de crisis.
- Incluya números de líneas directas nacionales, números de crisis locales u otras formas de comunicarse para obtener ayuda profesional.
- Planifique cómo hacer un ambiente seguro durante una crisis.

Aquí puede encontrar un ejemplo de un plan de seguridad. Considere sentarse con sus hijos y ayudarles a hacer su propio plan de seguridad.

Cómo Establecer Objetivos Para Mejorar la Sanación Mental

¿Sus hijos se sienten deprimidos pero quieren sentirse más felices, ansiosos pero quieren controlar la ansiedad o sienten que no valen nada pero quieren sentirse seguros?

Para estas y otras luchas de salud mental, el establecimiento de objetivos es a menudo una forma efectiva de mejorar la salud mental.

Beneficios de Establecer Objetivos:

- El logro de los objetivos le da al cerebro un **impulso de dopamina**, un transmisor de "sentirse bien". De esta manera, el establecimiento de objetivos puede hacer que alguien se sienta más feliz. Es por eso que muchas personas hacen listas de tareas pendientes; se sienten felices cada vez que tachan algo de su lista.
- **El rendimiento mejora** a medida que sus hijos reciben apoyo, desafíos, recompensas y se les brinda retroalimentación en el establecimiento de sus metas.
- Establecer metas les brinda a sus hijos **experiencias y habilidades valiosas**, tales como tener resiliencia, autoestima e independencia, todo lo cual contribuye a una salud mental saludable.

Si bien establecer metas es excelente, hay algunos consejos que debe considerar asegurarse de que las metas no sean realmente perjudiciales para la salud mental de sus hijos.

Consejos para Establecer Objetivos:

- **Deje espacio para el cambio.** El no alcanzar una meta puede causar baja autoestima. Hágales saber a sus hijos que está bien que reevalúen y actualicen sus objetivos con frecuencia y que hagan los cambios necesarios para ayudarlos a alcanzarlos.
 - **Hacer metas S.M.A.R.T.** (inteligentes). Para evitar objetivos que sean muy difíciles de alcanzar o que terminen causando más depresión y ansiedad, enséñeles a sus hijos cómo establecer objetivos que sean **específicos (S)**, **medibles (M)** (no vagos), **alcanzables (A)**, **relevantes (R)** (realmente quieren hacerlo) y **limitados en el tiempo (T)**.
 - **Encuentre apoyo.** Revise su progreso. Aliéntelos a compartir sus metas con los demás y elogie su esfuerzo.
- Ya sea que sus hijos tengan o no dificultades con su salud mental, el establecimiento de objetivos puede ser una forma saludable de mejorar y crecer, y es una excelente manera de comenzar el año.



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

¿Por qué son Peligrosas estas Aplicaciones?

- Muestran la ubicación de los usuarios.
- Mantienen los chats, fotos y videos enviados privados u ocultos.
- Permiten o invitan al sexting y a la intimidación cibernética.
- Ocultan la verdadera identidad de otros usuarios. Los usuarios pueden mentir sobre su edad para obtener acceso a la aplicación o para intentar conectarse con los usuarios objetivo.

Cómo Mantener Seguros a sus Hijos:

- **Administre permisos de aplicaciones** y configuraciones de privacidad y establezca restricciones apropiadas. Utilice **aplicaciones** o software para tener más control parental sobre el contenido.
- Limite el tiempo de pantalla y restrinja el tiempo del teléfono después de acostarse.
- Advierta a los niños que eviten hacer amigos o conversar con extraños.
- Edúquese ustedes mismos. Siempre salen nuevas aplicaciones.
- Esté en las redes sociales.
- Utilice aplicaciones para **administrar** y monitorear el uso de tecnología de sus hijos.
- Converse con sus hijos si parecen estar a la defensiva, esconden su pantalla de los demás o cambian repentinamente amigos, en línea o de otra manera.

21 Aplicaciones que los Padres Deben Saber

Hay una aplicación para casi todo en estos días. Desafortunadamente, algunas aplicaciones se explotan y se usan negativamente. Aquí le mostramos **veintiuna aplicaciones que los padres deben tener en cuenta.**



Snapchat: Comparte fotos y videos.

Holla: Conoce gente a través de video chat.



Whatsapp: Aplicación de mensajería para comunicarse con personas de todo el mundo.

Hot or Not: Califica y se reúne con otros usuarios.

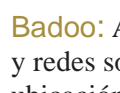


Whisper: Aplicación de redes sociales que permite compartir secretos anónimamente con extraños.

Best Secret Folder: Esconde videos y fotos.



Monkey: Aplicación de video en vivo para conectar a los usuarios con extraños.



Badoo: Aplicación de citas y redes sociales basada en la ubicación.



Bumble: Aplicación de citas que permite a las mujeres hacer el primer contacto.

Calculator%: Oculta



archivos, historial del navegador, fotos y videos.



Plenty of Fish: Aplicación de citas que fomenta el chat con extraños.



Grindr: Aplicación de citas, principalmente para la comunidad LBGT. (homosexual)



Skout: Aplicación de citas basada en la ubicación.



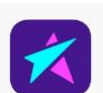
Kik: Aplicación de mensajería principalmente utilizada para sexting.



Ask.FM: Hace preguntas anónimas a extraños.



MeetMe: Aplicación de citas para conectar a los usuarios con las personas en su ubicación.



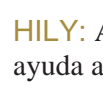
Live.Me: Aplicación de transmisión en vivo que comparte ubicación.



Mocospace: Aplicación de redes sociales y citas.



Zoosk: Aplicación de citas que une a los usuarios con extraños.



HILY: Aplicación de citas que ayuda a los usuarios a encontrarse.



TikTok: Crea y comparte videos cortos.



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

¿Vapear realmente es un problema?

Vapear, o usar cigarrillos electrónicos, se ha convertido en un problema creciente en los últimos años. Si bien, de alguna manera, vapear parece tener menos consecuencias para la salud que los cigarrillos normales, todavía existen riesgos y problemas causados por el vapeo. Algunos problemas con el vapeo incluyen los siguientes:

- Los cigarrillos electrónicos usan nicotina, que es extremadamente adictiva. Como los cerebros de los adolescentes todavía se están desarrollando, son más susceptibles a la adicción.
- Vapear puede afectar la capacidad de concentración de los usuarios.
- Los dispositivos de vapeo son más fáciles de ocultar a los padres y maestros porque no tienen un olor fuerte y pueden disfrazarse como un objeto cotidiano, como una unidad flash.
- El uso de dispositivos de vapeo aumenta las posibilidades de que el usuario cambie a cigarrillos.
- Vapear podría aumentar el riesgo de adicción de los usuarios a otras drogas.
- Vapear expone los pulmones de los usuarios a una variedad de productos químicos.

Hable con sus hijos sobre los peligros de vapear.

Consejos para la Prevención del Abuso de Drogas y Alcohol

El abuso de las drogas puede causar problemas a corto plazo (como problemas de manejo) o problemas a largo plazo (como afecciones de salud graves). Los padres están en una posición privilegiada para hacer todo lo necesario para evitar que sus hijos abusen de las drogas.

Hay muchos pasos que puede seguir para ayudar a que sus hijos estén libres de drogas. Para obtener ideas sobre la edad específica de su hijo, haga clic [aquí](#). Para obtener más información e ideas sobre prevención, lea [esta guía para padres sobre prevención de drogas](#) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).

Consejos de Prevención:

- Sea un buen ejemplo y mantenga alejadas las drogas y el alcohol. Si usa drogas o bebe demasiado alcohol regularmente, existe una buena posibilidad de que sus hijos también lo hagan.
- Hable con sus hijos sobre los peligros de las drogas y corrija las ideas engañosas que tengan (por ejemplo, "La marihuana no me hará daño").
- Evite los medios que sensibilizan las drogas y el alcohol.

- Practique con sus hijos diferentes formas de decir "¡No!" a las drogas.
- Fomente formas positivas de hacer frente cuando la vida se pone difícil.
- Fomente amistades y actividades positivas.

Si cree que sus hijos ya están abusando de las drogas y el alcohol, aquí hay algunos consejos sobre cómo ayudarlos.

Busque Ayuda:

- Confronte tranquilamente a sus hijos sobre el abuso de drogas. Reúna evidencia física o anote las observaciones de su comportamiento para respaldar sus preocupaciones.
- Negocie reglas y consecuencias para el uso de drogas y hágalas cumplir.
- Solicite la ayuda de un consejero si la conversación se calienta o no funciona.
- Utilice la Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA [1-800-662-HELP (4357)] para referencias de tratamiento e información en cualquier momento o día del año. Encuentre una opción de tratamiento que funcione mejor para sus hijos.



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Todo sobre la Resiliencia

Una parte del manejo del estrés es la capacidad de resiliencia, o la capacidad de recuperarse durante los momentos difíciles. Estas son algunas formas en que usted como padre puede ayudar a sus hijos a crear resiliencia:

- **Guíelos.** En lugar de apresurarse a rescatarlos, permítalos cometer errores y trabajar para resolver sus problemas.
- **Fomente el autocuidado** ayudándoles a hacer ejercicio, comer sano, dormir lo suficiente y practicar la atención plena.
- **Mantenga una rutina diaria** que incluya descansos regulares de las actividades.
- **Ayude a sus hijos a participar en actividades de servicio** para aumentar su sentido de empoderamiento.

Estas son solo algunas ideas. Para obtener más ideas, utilice las aplicaciones que ayudan a desarrollar resistencia o hable con un profesional de la salud mental.

Con las herramientas adecuadas, los niños pueden aprender a sobrellevar y usar los desafíos para fortalecerse. Los niños con resiliencia estarán mucho más preparados y tendrán éxito en enfrentar la incertidumbre y las situaciones estresantes futuras.

Cómo Reconocer y Ayudar a Manejar el Estrés

Aunque el estrés es una parte normal de la vida, ya sea demasiado estrés o un mal manejo del estrés puede resultar perjudicial en el bienestar de sus hijos. Si reconoce que sus hijos están demasiado estresados, pruebe algunas de las ideas mencionadas en este artículo.

Señales de que su Hijo está Estresado:

- Muestra agresividad.
- Se aparta de sus amigos y familiares.
- Reacciona de forma exagerada a pequeños problemas.
- Muestra un comportamiento hiperactivo.
- Demuestra cambios o trastornos en la comida o el sueño.
- Se resiste o se niega a ir a la escuela.

Cómo Ayudar:

- **Comuníquese.** Pregúntelos a sus hijos sobre su día. Mantener abiertas las líneas de comunicación ayudará a sus hijos a hablar sobre cualquier cosa que los estrese o con lo que estén luchando. Ayúdelos a identificar su estrés y trabaje con ellos para encontrar formas de manejarlo.

• Evite el caos y la planeación excesiva.

Si sus mañanas le perturban y las comidas las hace sobre la marcha, puede ser hora de reelaborar las rutinas matutinas (como levantarse más temprano) o eliminar una o dos cosas de los horarios de sus hijos y, en su lugar, agregar algo de tiempo libre para ellos. Haga de su casa un lugar tranquilo para estar, en tanto le sea posible.

• Dedique más tiempo para dormir.

Siéntese con sus hijos y hagan un plan para acostarse que les permita dormir lo suficiente. Dormir es esencial para combatir el estrés.

• Modele y practique estrategias de afrontamiento.

Los niños generalmente perciben el estrés de sus padres. Trate de crear un manejo saludable del estrés, como hacer ejercicio, comer sano o escuchar música tranquila. Practique ejercicios de respiración profunda con sus hijos y anímelos a llevar un diario que muestre un seguimiento de su estrés, los sentimientos de sus hijos y lo que los ayuda / ha ayudado a sentirse mejor.



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Cómo Ayudar a los Agresores y a las Víctimas

¿Qué es la aplicación SafeUT?

La aplicación SafeUT es un servicio de chat en una crisis y líneas de información disponible para el estado de Utah. A través de chats o llamadas con médicos con licencia o consejos confidenciales a los administradores de la escuela, la aplicación proporciona intervención en una crisis en tiempo real para los jóvenes que tienen dificultades o conocen a alguien que está teniendo dificultades.

La aplicación está destinada a ayudar a cualquier persona con una crisis emocional, dolor, problemas en una relación, intimidación, problemas de salud mental, problemas relacionados con el suicidio o cualquier otro desafío de la vida.

Algunas características clave incluyen:

- Ayuda gratuita y confidencial disponible 24 horas /7 días a la semana
- Médicos con licencia para brindar asesoramiento, ofrecer apoyo, sugerir o, en los casos en que se cree que la persona que llama está en peligro, alertar a los servicios de emergencia.
- Posibilidad de incluir videos o imágenes en cualquier sugerencia.
- Compatible con dispositivos Apple y Android.

La intimidación es un comportamiento no deseado, repetido y agresivo hacia alguien, que incluye amenazar, difundir rumores, atacar a alguien física o verbalmente, excluir deliberadamente a alguien de un grupo y acosar a alguien en línea.

La intimidación puede afectar a todos y causar problemas a los involucrados. Adopte una postura en contra de la intimidación, ya sea que su hijo esté intimidando o sea intimidado.

Si su Hijo es el Agresor:

- **Comunicación.** Hable con su hijo y hágale saber que no tolerará el comportamiento de intimidación.
- **Averigüe por qué.** Los agresores no son solo “niños malos”. Muchas veces, existen problemas subyacentes (como baja autoestima) que conducen a la intimidación. El “por qué” no es una excusa para el comportamiento; más bien, le ayuda a saber cómo disciplinar (sin avergonzarse) y trabajar para enseñarle a su hijo nuevas habilidades para evitar la intimidación.

• Apoye la disciplina de la escuela.

Esto le enseña a su hijo sobre las consecuencias y que no lo rescatará del dolor que conlleva las consecuencias de la intimidación.

• **Anime a su hijo a que haga las cosas bien** (por ejemplo, disculparse) y **continúe monitoreando** su comportamiento para detectar cualquier intimidación en el futuro.

Si su Hijo es la Víctima:

- **Comunicación.** Intente preguntar: "Estoy preocupado por ti. ¿Hay niños en la escuela que estén molestando o intimidando?" "No reaccione de forma exagerada si la respuesta de su hijo es afirmativa; en cambio, hágale saber a su hijo que no es su culpa y que usted está allí para ayudarlo.
- **Alerte a la escuela.** Hable con la escuela o con el (los) maestro (s) de su hijo y encuentre una solución para detener la intimidación. Evite confrontar al agresor o a sus padres.
- **De seguimiento.** Hable con su hijo y con la escuela para asegurarse de que se haya detenido la intimidación. Si no es así, intente los métodos a través de [StompOutBullying.org](https://www.stompoutbullying.org).



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Recursos para Ayuda Adicional

El kit de herramientas para el regreso a la escuela de Mental Health America (MHA) proporciona recursos, información y herramientas gratuitas.

La herramienta de prueba de detección de ansiedad MHA puede ayudar a determinar si su hijo tiene ansiedad.

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) ofrece información sobre afecciones de salud mental y grupos de apoyo para las familias.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (inglés y español) 24/7, apoyo gratuito y confidencial para personas en que están en peligro.
1-800-273-8255

Línea para Crisis a través de Mensajes de Texto es un servicio gratuito de mensajes de texto confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en crisis. Envíe HOME al 7417414



Nuevo Año Escolar, Nuevas Emociones Ayudar a los Niños a Vencer la Ansiedad

Un nuevo año escolar puede traer muchas emociones, incluida la ansiedad. La ansiedad es un sentimiento común de nerviosismo o preocupación. Cuando esos sentimientos impiden que sus hijos se diviertan o realicen actividades normales, es posible que necesiten ayuda para reducir su ansiedad.

Como Ayudar

- **Respire.** Practique la respiración tranquila al respirar lento y profundamente.
- **Desafíe los pensamientos negativos o irracionales haciendo** que sus hijos se hagan preguntas como “¿Qué evidencia hay que haga que este pensamiento sea verdadero o no?” O “Si sucedió, ¿qué podría hacer para enfrentarlo?”
- **Planee.** Ayude a sus hijos a priorizar y dividir las tareas en pasos más pequeños y factibles.
- **Conserve la calma.** Muestre un comportamiento seguro y tranquilo para sus hijos.
- **Establezca una rutina en el hogar.** Programe tiempo para tarea, diversión, comidas y una rutina para acostarse.

- **Apoye un estilo de vida saludable.** Proporcione comidas saludables y tiempo para la actividad física. Haga cumplir los toques de queda apropiados para acostarse.
- **Identifique los pensamientos y nombre las emociones.** Describa a sus hijos lo que observa y pregunte de manera aclaratoria si eso es lo que está ocurriendo. Pregunte si, en lugar de decir qué, lo que sus hijos sienten los ayuda a desarrollar una mayor capacidad para nombrar y dominar sus emociones. Por ejemplo, “Te veo fruncir el ceño y no hablar mucho. ¿Te sientes triste?”
- **Comuníquese.** Reserve tiempo para hablar uno a uno con sus hijos. Conéctese emocionalmente escuchando y haciendo contacto visual. Valide las preocupaciones y evite dar sermones.
- **Consiga ayuda.** Hable con los maestros sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus hijos. Si le preocupa que sus hijos tengan un trastorno de ansiedad, hable con un consejero, médico, terapeuta u otro experto en salud mental.