



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.