

## PARA CUIDADORES

# Ideas para apoyar la salud mental de los adolescentes este otoño

Los adolescentes que regresan a la escuela en otoño se están recuperando de un tiempo particularmente difícil, y están resurgiendo ante una nueva normalidad. Volver a la vida académica y social puede ser desalentador, sobre todo porque muchos adolescentes todavía están lidiando con los impactos en la salud mental a causa de la pandemia.

Estas son algunas sugerencias para los cuidadores que quieren ayudar a los adolescentes a sobrellevar la situación:

### Esté atento a los desafíos más comunes

- Ansiedad, incluida la ansiedad social
- Depresión
- Pérdida académica o estrés
- Duelo
- Trauma relacionado con la raza e identidad
- Dificultades económicas

### Preste atención a los cambios de comportamiento, humor y hábitos importantes

Si de repente su adolescente parece distinto, ponga mucha atención a su comportamiento. Esté atento a las señales comunes de un problema de salud mental, como:

- Evitar la escuela
- No querer ver a los amigos
- Perder el interés en las cosas que solía disfrutar
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- Comportamiento problemático o agresivo

### Mantenga las líneas de comunicación abiertas

Hable con su hijo con regularidad. Pregúntele cómo está, incluso cuando parezca que no pasa nada. Hágale saber que usted está siempre disponible para hablar si hay algún problema.

### Valide sus emociones

Cuando su hijo esté molesto, no le reste importancia a sus sentimientos ni trate de resolver los problemas. En su lugar, dígame que lo entiende y que a veces es normal sentirse triste, ansioso y enojado.

### Dé prioridad al apoyo socioemocional

Piense en maneras creativas para que su hijo cumpla con las exigencias académicas sin tener sacrificar su salud mental. Si bien lo académico es clave, los estudiantes podrían necesitar apoyo adicional este año: atienda las necesidades emocionales de su hijo primero y busque maneras de apoyarlo cuando pase por momentos difíciles al reincorporarse a la vida normal.

## Brinde espacio para el duelo

Si su adolescente perdió a un ser querido, dele la oportunidad de hablar de eso. Marquen juntos las fechas importantes, como los cumpleaños y los aniversarios, y comparta sus propias experiencias con el dolor y la pérdida.

## Ayude a los adolescentes a resurgir con nuevas rutinas

Los adolescentes podrían sentirse desconectados o tener dificultades para relacionarse con sus amigos, con los eventos escolares y con otros aspectos de lo que era su vida antes de la pandemia. Los cuidadores pueden ayudar al sugerir nuevas rutinas (¡o viejas!), y al incluir a la familia para apoyar este modelo.

## Modele autocuidado

Atender su propia salud mental es una parte importante del cuidado de su hijo. Y cuando los adolescentes ven que usted toma tiempo para usted mismo, ellos aprenden a hacer los mismo.

## Pida ayuda

Si está preocupado por su hijo, usted no tiene que hacerlo solo. Hable con un consejero o maestro de la escuela, pida asesoría al médico de su hijo o póngase en contacto con un terapeuta local.

## Si cree que su hijo está pensando en suicidarse, ¡actúe!

Algunas personas piensan que al hablar del suicidio es más probable que suceda, sin embargo, lo contrario es lo cierto. Si está preocupado, o si su adolescente menciona la autolesión o el suicidio, hable con él sobre sus preocupaciones de una manera tranquila y no acusadora. Si piensa que su hijo está en peligro inmediato, llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454, para ayuda en español.

## MÁS INFORMACIÓN

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)

[Child Mind Institute: ¿Cuáles son las señales de depresión en los adolescentes?](#)

[Child Mind Institute: Chequeo de síntomas](#)

[The Jed Foundation: Equipping Students to Seek and Give Help \(en inglés\)](#)

[The Jed Foundation: Mental Health Resource Center \(en inglés\)](#)

[The Steve Fund: Knowledge Center & Community Conversations Webinar Series \(en inglés\)](#)



MORGAN STANLEY  
**ALLIANCE**  
FOR CHILDREN'S  
MENTAL HEALTH

La Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health combina los recursos y el alcance de Morgan Stanley con el conocimiento y la experiencia de organizaciones sin fines de lucro distinguidas, las cuales se asocian para ayudar a conseguir un impacto positivo y tangible en los retos críticos del estrés, la ansiedad y la depresión en niños, adolescentes y jóvenes.



Child Mind  
Institute



The Jed Foundation



THE  
STEVE FUND



*Este documento incluye sugerencias generales de los miembros sin fines de lucro de la Alliance. Esta información no pretende sustituir el asesoramiento profesional y/o médico independiente.*