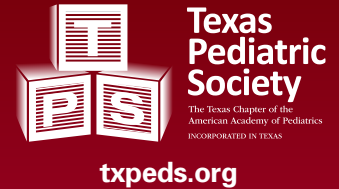
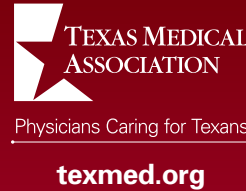


LOS MÉDICOS DE TEXAS DICEN:

LOS SENTIMIENTOS DE SUS HIJOS IMPORTAN



Durante la pandemia de COVID-19, las familias han experimentado una variedad de situaciones difíciles y estresantes. Para los niños, cierres de escuelas, aprendizaje virtual, cambio de rutina y el aislamiento social ha cobrado un precio físico y mental en su bienestar emocional.

Para ayudarlo a usted y a su hijo a navegar estos tiempos inciertos, los médicos de la Escuela de la Asociación Médica de Texas Reapertura del grupo de trabajo y la Sociedad Pediátrica de Texas quieren que reconozca los signos de estrés en su hijo y las acciones que puede tomar para ayudarlos.

1 BUSQUE SEÑALES

Los niños muestran estrés de diferentes formas. Aquí están algunos comportamientos que deben tomar en cuenta:

- Ansiedad o nerviosismo
- Más retraído
- Se frustra fácilmente
- Ira / irritabilidad
- Cambio en los patrones habituales de sueño
- Problemas para concentrarse
- Arrebatos
- Cambios de humor
- Tristeza
- Uso de drogas o alcohol

2 BUSQUE AYUDA

Las siguientes personas pueden ayudarlo a sobrellevar la situación y ayudar a su hijo si estás preocupado.

- El médico de su hijo o su médico
- Consejero, maestro o entrenador de la escuela
- Servicios de apoyo comunitario
- Miembro de la familia o amigo de confianza
- Su clero / líderes religiosos

3 TOMAR ACCIÓN

Si elige ver al médico de su hijo, éste revisará su estado mental y cuerpo en caso de cualquier enfermedad física. Pueden hablar con usted sobre cómo los medicamentos pueden abordar la forma en que se siente su hijo. También pueden recomendar terapia o asesoramiento para ayudar a su niño a enfrentar sus emociones.

Si elige ver a un terapeuta, es importante ser persistente en la programación de la cita inicial y elegir a alguien que le haga sentir a usted y a su hijo cómodo.

Aquí hay algunas preguntas que debe hacer al buscar un terapeuta:

- ¿Aceptan nuevos pacientes?
- ¿Aceptan su seguro u ofrecen financiamiento de pagos?
- ¿Cuándo es la próxima cita?
- ¿Tienen opciones para reunirse por video chat y en persona?
- ¿Qué pasos puede tomar mientras espera una cita?

Cuando elige terapia o asesoramiento para su hijo, usted puede involucrarse de la siguiente manera:

- Reunirse con el terapeuta junto con su hijo
- Aprender nuevas habilidades para apoyar a su hijo.
- Cree un nuevo plan o rutina en casa

4 IDENTIFIQUE LOS SENTIMIENTOS Y TOMAR PASOS

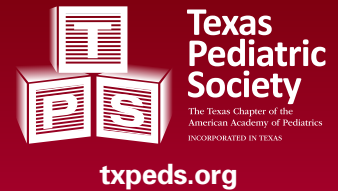
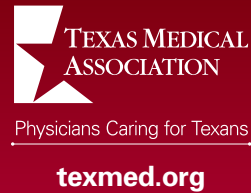
Los sentimientos y el comportamiento de un niño pueden indicar que está bajo estrés. La tabla de la derecha puede ayudarlo a reconocer las emociones de su niño, hágales saber que es aceptable reconocer esos sentimientos y luego sugerir pasos que puedan tomar para ayudarlos a sobrellevar la situación de manera positiva y efectiva.

Como padre o cuidador, también puede estar experimentando una cantidad inusual de estrés. Es importante reconocer y abordar sus propios sentimientos para que pueda estar mejor preparado para ayudar a su hijo.

¿CÓMO TE SIENTES?	¿QUÉ PUEDES HACER?
FELIZ, CALMADO, CONTENIDO Sonriendo, riendo, comprometido	Ayudar a alguien mas Note y disfrute su estado de ánimo positivo Participar en una actividad agradable
TRISTE, NEGATIVO, SOLO Llorando, aislado, desconectado	Establezca una meta positiva para el día Llamar a un amigo o familiar Escriba un diario sobre sus sentimientos
ANSIOSO, PREOCUPADO, INQUIETO Estimular, evitar, dependiente	Hablar con un familiar / amigo Preste atención a cada uno de sus 5 sentidos Concéntrese en lo que puede controlar
FRUSTRADO, MOLESTO, IRRITABLE Discutir, rechazar, cerrarse	Meditar / rezar Escuche su música favorita De un paseo rápido
ENOJADO, FURIOSO, EXPLOSIVO Gritando, pisando fuerte, colapso	Ejercicio físico vigoroso Respire hondo Tome una ducha o un baño tibio

Algunos sentimientos pueden ser más preocupantes que otros. Si su hijo habla de hacerse daño a sí mismo u otros, no lo ignore y póngase en contacto con un centro de salud profesional de inmediato. El suicidio nacional de Prevención Lifeline puede ayudar y puede ser contactado las 24 horas del día, los siete días de la semana al (800) 273-8255.

LOS MÉDICOS DE TEXAS DICEN: LOS SENTIMIENTOS DE SUS HIJOS IMPORTAN



El estrés racial puede empeorar la salud mental de los niños y adolescentes. Cómo hablar de ello y buscar ayuda:

- <https://www.apa.org/res/parent-resources/racial-stress>
- <https://discoveries.childrenshospital.org/racism-child-health/>
- <https://www.childrens.com/health-wellness/how-to-talk-to-children-about-racism>

Las familias cuyos hijos cuestionan o hablan sobre su identidad de género o la orientación sexual y el estrés significativo pueden contactar:

- <https://pflag.org/hotlines>
- <https://kidshealth.org/en/teens/sexual-orientation.html?WT.ac=hottopic>

RECURSOS ADICIONALES

- Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente (www.aacap.org): Recursos para la familia y la juventud
- MGH Clay Center (www.mghclaycenter.org)
- Campaña para cambiar de dirección (changeirection.org)
- Líneas directas y recursos para casos de crisis (Asociación Americana de Psicología)
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) (www.nami.org)
- La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (www.nctsn.org)

AVISO: Esta publicación está destinada únicamente a fines informativos generales. La La información proporcionada en esta publicación no constituye consejo legal o médico y no asegura un resultado exitoso. Esta publicación no sustituye el consejo de su médico o del de su hijo u otro profesional de la salud. Consultar su o el médico de su hijo es siempre una buena práctica cuando se enfrenta a problemas de salud para obtener asesoramiento médico específico teniendo en cuenta su situación médica o la de su hijo. No debe confiar en esta información cuando se trata de sus problemas o los de su hijo. La salud importa; más bien, el consejo médico de su médico o el de su hijo debe ser buscado. Aunque la Asociación Médica de Texas (TMA) y la Sociedad Pediátrica de Texas (TPS) han intentado presentar materiales precisos y útiles, algunos materiales pueden estar desactualizados y TMA y TPS no serán responsables ante nadie por cualquier inexactitud, error o omisión, independientemente de la causa, o por los daños derivados de la misma.

Ciertos enlaces proporcionados con esta información se conectan a sitios web mantenidos por terceros. TMA y TPS no tienen control sobre estos sitios web, ni sobre la información, los bienes o servicios prestados por terceros. TMA y TPS no serán responsables de ningún uso o confianza de un usuario en estos sitios web de terceros o información proporcionada por terceros.

Esta publicación tampoco está destinada a establecer estándares médicos de atención para los fines de litigio, incluido el testimonio de expertos. El estándar de atención depende de los hechos y circunstancias particulares de cada caso individual y no se puede hacer una generalización que se aplicaría a todos los casos.