HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL para

EL REGRESO A LA ESCUELA

para:

Padres, Maestros y Estudiantes

que regresan a la escuela este otoño, en persona o virtualmente

MIND SPRINGS *foundation*

Building Sanctuary | Rebuilding Lives

En Mind Springs Health, entendemos que regresar a la escuela, ya sea en forma virtual o en persona, podría ser difícil para los estudiantes, maestros y padres este otoño. La pandemia del COVID-19 ha provocado un aumento de la ansiedad en más del 50% de los estadounidenses y muchas personas se sienten solas o deprimidas. Regresar a la escuela después de las vacaciones de verano puede ser difícil para algunas familias en un año "normal". Dadas las muchas circunstancias únicas que todos estamos experimentando este año, regresar al aula este otoño puede requerir una mayor conciencia de cómo se sienten y reaccionan los niños, así como de cómo los padres y maestros están respondiendo, mientras cuidan de su propio bienestar mental.

Esperamos que la siguiente información le ayude.

ANSIEDAD

Si bien los niños suelen ser bastante resistentes, para algunos que regresan a la escuela este año puede provocar un aumento en sus niveles de ansiedad. Esto puede ser especialmente cierto para los niños en un año de transición, como cuando ingresan a la escuela intermedia o secundaria. La ansiedad es a menudo el problema emocional más común para los niños, lo que hace que algunos sean terriblemente tímidos, mientras que otros pueden tener rabietas y colapsos terribles. Existen diversos tipos de ansiedad, pero algunos signos de ansiedad generalizada pueden incluir:

Inquietud
Sensación de nerviosismo
Renuencia a separarse de los padres
Fatiga
Perdida de enfoque
Irritabilidad
Tension muscular
Problemas para dormir
Cambio de apetito
Rabietas o crisis
Dolores de cabeza o de estómago
Comprobación constante de seguridad

Gráficas de Sentimientos

Cuando los niños se sienten ansiosos es posible que los padres o maestros no lo tengan claro de inmediato. Es bueno consultar con ellos para saber cómo se sienten. Para los niños más pequeños o tímidos, puede ser más difícil para ellos expresar sus sentimientos. Puede ser más fácil hacer que apunten a una imagen en una tabla de sentimientos como la que se muestra aquí (disponible para su descarga gratuita en n **pricelessparenting.com)**.

ENFRENTANDO LA ANSIEDAD

Durante estos tiempos sin precedentes, los padres y cuidadores están ayudando a los niños a adaptarse a la "nueva normalidad". Los niños buscarán orientación en los adultos en sus vidas y reflejarán las respuestas a situaciones estresantes. Como adultos, es nuestra responsabilidad como modelos a seguir, proporcionar a los niños mecanismos de afrontamiento y habilidades para la resolución de problemas que no solo puedan ayudarlos a superar la pandemia, sino también otros desafíos que pueden enfrentar más adelante en la vida.

Esctructura. A los niños les va bien con la estructura, y el efecto fortuito puede ser que la coherencia también facilite la vida de los padres. Cuando los niños están aburridos o no se concentran, puede ser más fácil que surja la ansiedad. Si su hijo está aprendiendo a distancia en casa, crée una rutina diaria y cúmplala. Equilibre el tiempo tradicional de trabajo escolar con actividades creativas o recreación física. La estructura y la rutina también pueden darle al niño una sensación de control, lo que puede ayudar a reducir el miedo.

Programe tiempo con amigos. Incluso cuando los niños se distancian socialmente y están lejos de sus compañeros de escuela, programe un tiempo durante el día para una llamada de Zoom con sus amigos para asegurarse de que obtengan la interacción social que necesitan. Esta también podría ser una actividad divertida varias veces a la semana, como una cita virtual para almorzar en la que todos los niños de la llamada preparen la misma comida para el almuerzo juntos.

NAVEGANDO EL FUTURO

Si su hijo regresa físicamente a la escuela y está ansioso por su primer día de clases, intente programar un recorrido con anticipación para que pueda visitar el nuevo espacio de su salón de clases. Incluso un paseo por la escuela durante algunas horas puede ayudar a aliviar la ansiedad.. La exposición y la repetición ayudan. Haga que la compra de ropa o útiles escolares para el regreso a la escuela sea una divertida aventura vespertina combinándola con un almuerzo especial.

Utilice el estímulo apropiado. Si bien es cierto que los niños necesitan que se les asegure que las cosas estarán bien, es posible que se sientan demasiado tranquilos. Decirles con demasiada frecuencia que "las cosas van a ir bien" puede hacer que necesiten escucharlo con más frecuencia. Y es posible que no siempre puedas confirmar que todo va a estar bien y su ansiedad empeorará. Sea honesto y preciso en su comunicación y corrija la información errónea que puedan estar escuchando, especialmente para los niños mayores que pueden estar confundidos acerca de lo que están escuchando de sus amigos o leyendo en línea. Concéntrese en la información positiva, como recordar a los niños pequeños que ellos y su familia están a salvo, sanos y bien. También puede recordarles todas las cosas que está haciendo como familia para mantenerlos a salvo, como lavarse las manos, usar máscaras, distanciamiento social, etc.

Escuche y Valide. Escuchar las preocupaciones y los temores de su hijo y reconocer sus sentimientos lo ayudará a sentirse más seguro. Respeta sus sentimientos sin potenciar sus miedos. Si se están abriendo contigo, ¡esto es bueno! Sin embargo, descartar sus sentimientos con "¡Todo estará bien!" no ayudará. Deje que las preguntas de su hijo guíen su discusión y responda sus preguntas con sinceridad, sin ofrecer detalles o hechos innecesarios. No es necesario que solucione sus problemas, pero puede ayudarlos a idear estrategias y soluciones. Las conversaciones con su hijo no tienen que ser largas y formales. De hecho, los niños a menudo se comunican más cuando la conversación es informal que cuando la conversación es formal, "hablemos".

ENFRENTANDO LA ANSIEDAD

Comuníquese según la edad. Las conversaciones con los niños deben ser apropiadas para su edad, ya que la información inapropiada para el desarrollo puede causar miedo, ansiedad y confusión en los niños más pequeños. Para los niños pequeños (edad de escuela primaria temprana), proporcione información simple y breve según sea necesario. Los niños de la escuela primaria superior y media temprana tienden a ser más verbales y harán más preguntas, y es posible que necesiten ayuda para separar la realidad de la ficción. Los estudiantes de la escuela media superior y secundaria pueden absorber información más detallada y pueden participar para ayudar a hacer planes y decisiones familiares. Aliéntelos a comentar sus opiniones y sentimientos.

Fijar un ejemplo. ¿Cómo está usted como adulto, manejando la pandemia? Al mantener la calma y la concentración frente a los niños, está dando un ejemplo de cómo manejar situaciones estresantes. Es probable que los adultos estén teniendo conversaciones muy difíciles en estos días: preocupaciones financieras, preocupaciones sobre la salud de sus seres queridos, etc. Tenga estas conversaciones fuera del alcance de los niños pequeños para que no absorban estrés adicional. También es una buena idea controlar la recepción de noticias relacionadas con el COVID-19 y los eventos mundiales, ya que la sobreexposición puede ser abrumadora y puede producir una mayor ansiedad tanto en niños como en adultos. Estar informado y educado; pero tomar descansos regulares de las redes sociales y las noticias es saludable.

Busque la resiliencia. Si bien es fácil lamentar las muchas pérdidas de esta pandemia, incluidas nuestras libertades diarias, asegúrese de buscar los aspectos positivos. Recuerde a los niños todo lo que les queda, como "Sé que es una lástima que el campamento de fútbol después de la escuela haya sido cancelado, ¡pero ahora tu hermano mayor tiene tiempo para enseñarte a tocar la guitarra!"

5 MANERAS DE CULTIVAR LA GRATITUD EN SU FAMILIA

- **Anime a los niños a dar siempre las gracias a quienes son amables con nosotros.**
- **Busque momentos impresionantes durante el día, como una hermosa puesta de sol, y compártalos con sus hijos.**
- **Comparta su agradecimiento en la mesa de la cena o antes de acostarse.**
- **Trabaje con los sentimientos de envidia y no se concentre en lo que tienen los demás.**
- **Busque siempre lo positivo en cualquier situación.**

Cultive la gratitud. Enseñar a los niños la gratitud, una expresión de aprecio por lo que uno tiene, a una edad temprana puede ayudarlos a aumentar su felicidad y darles una comprensión de la empatía. Los estudios muestran que practicar la gratitud frena el uso de palabras que expresan emociones negativas y aleja la atención interior de las emociones negativas, como el resentimiento y la envidia. Las personas que están agradecidas sienten menos dolor, menos estrés, sufren menos insomnio, tienen un sistema inmunológico más fuerte, experimentan relaciones más saludables y obtienen mejores resultados académica y profesionalmente.

Practique la atención plena. ¿Qué es Mindfulness? Piense en ello como yoga para el cerebro. La atención plena es una práctica de meditación que comienza con prestar atención a la respiración para concentrarse en el aquí y ahora, no en lo que podría haber sido o en lo que le preocupa. El objetivo es alejarse de las emociones perturbadoras para poder observarlas sin reaccionar ante ellas. La atención plena es una maravillosa habilidad de afrontamiento que ayuda con la ansiedad en los niños. También puede ayudar a mejorar la concentración, reducir los problemas de atención, mejorar las habilidades sociales y mitigar los efectos del acoso.

MINDFULNESS PARA TODAS LAS EDADES

Ejercicios de atención plena para niños pequeños

Observe cinco cosas

Ayude a los niños a concentrarse en el presente notando el mundo que los rodea. Practique notar cinco cosas que pueden ver, oír o sentir. Puede empezar sentándose en el suelo con su hijo y decirle cinco cosas que nota. Luego pregunte por cinco cosas que observaron. Es mejor practicar este ejercicio cuando su hijo ya esté tranquilo. Después de que hayan practicado este ejercicio varias veces, hágales saber que esto es algo que pueden hacer cuando se sientan molestos.

Pídale que tome cinco respiraciones profundas

Comience tomando diez respiraciones profundas juntas. Cuando su hijo cierre los ojos, pídale que ponga la mano sobre su vientre y pida que respire lo suficientemente profundo como para que el aire le llene el vientre. Luego enséñele cómo exhalar lentamente. Comience con cinco respiraciones y aumente hasta diez.

Dibujar emociones

Haga que su hijo se siente, cierre los ojos y piense en cómo se siente. Cuando el sentimiento le venga a la mente, pídale que haga un dibujo de ese sentimiento. Es importante enseñar a los niños pequeños a reconocer e identificar sus propios sentimientos.

Frasco de Mente Plena

Consiga un frasco transparente y llénelo casi por completo con agua. Luego, agregue una cucharada de pegamento con brillantina o brillantina seca al frasco y vuelva a poner la tapa en el frasco, luego agítelo para hacer que el brillo se arremolina. Explíquele al niño que el brillo es como nuestras emociones y pensamientos cuando estamos estresados o molestos. Así como la purpurina gira y es difícil ver con claridad, es fácil tomar malas decisiones cuando estamos molestos. Siéntese y observe cómo la brillantina se asienta con el niño y explíquele que, al igual que la brillantina, los pensamientos comienzan a calmarse cuando está tranquilo y verá las cosas con más claridad. Respire hondo mientras observa cómo la purpurina se asienta.

Ejercicios de Atención Plena para Adolescentes

Ejercicios de respiración

- Siéntese en una postura cómoda, con la columna erguida y los hombros hacía abajo y hacia atrás. Cierra los ojos, deja que tu respiración sea natural.
- Lo mejor que pueda, dirija su atención a su respiración, notando cuando inhala y cuando exhala.
- Observe cómo se siente su respiración en la nariz, cuando el aire entra por la nariz y luego sale por los labios.
- Vea si puede notar cómo se siente su respiración en su pecho, tal vez sintiendo la suave expansión del pecho al inhalar y la caída del pecho al exhalar.
- Puede que se dé cuenta de que está pensando en respirar, pero vea si puede concentrarse en las sensaciones físicas reales de la respiración. ¿Qué se siente, ahora mismo, en su cuerpo mientras respira?
- Si lo desea, vea si puede notar cómo se siente su respiración en su vientre, notando cómo el vientre se expande al inhalar y se suaviza al exhalar.
- También puede notar las sensaciones de la respiración en otras partes de su cuerpo.
- Por unos momentos más, intente dejar que su atención descanse en su respiración, donde sea que USTED la note más.
- Cuando esté listo, puede abrir los ojos.

Dedicar unos momentos a prestar atención deliberadamente a la respiración puede reducir la frecuencia cardíaca y, a menudo, tiene un efecto calmante en la mente y el cuerpo.

Música consciente

Escuche su música favorita y adéntrese en la canción. En lugar de concentrarse en la letra, preste más atención a la música en sí: ¿qué instrumentos escuchas? ¿La canción es fuerte o suave? ¿Rápido o lento? ¿Cómo te sientes cuando escuchas la música, tanto mental como físicamente? ¿Qué emociones crea la canción para ti y en qué parte de tu cuerpo sientes esas emociones? Escuchar música con atención es un gran alivio del estrés y una buena forma de practicar el momento presente.

Emociones gráficas

Puede sentirse como si estuviera molesto, ansioso o enojado: los sentimientos durarán para siempre. Sin embargo, ninguna emoción dura para siempre, ya sea que estés feliz o triste. Cuando prestas mucha atención a tus emociones, encontrarás que están cambiando constantemente. Al graficar su experiencia emocional, puede encontrar, por ejemplo, que la ira puede aumentar rápidamente y luego desaparecer lentamente, mientras que la tristeza es más una onda suave. Al rastrear sus emociones, puede estar más en sintonía con la experiencia: cuánto tiempo dura, si es intermitente o continua. El seguimiento de sus emociones le ayuda a comprender cómo se desarrollan las emociones en su propio cuerpo.

TRAUMA

El trauma es cuando una persona tiene una experiencia que amenaza su vida o su bienestar físico / psicológico. El trauma también puede ocurrir al presenciar un evento que le sucede a un miembro de la familia o ser querido. Los eventos traumáticos pueden variar desde abuso emocional y físico hasta accidentes y desastres naturales, como la pandemia actual de COVID-19 o los incendios forestales que han afectado a Colorado con tanta fuerza este año.

Todos reaccionan al trauma de formas muy diferentes. Lo que puede no ser muy traumático para algunos niños puede ser extremadamente traumático para otros. Del mismo modo, algunos niños pueden reaccionar al trauma de inmediato, mientras que algunos niños pueden no tener una reacción a un evento traumático durante meses o años. Es importante reconocer los signos del trauma, que pueden variar según la edad.

Los signos que debe buscar incluyen:

EDADES 1-5	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 17 AÑOS
• **Mojar la cama**	• **Pérdida de apetito**	• **Alto nivel de agresión**
• **Miedo a quedarse solo**	• **Agresión / mandó**	• **Problemas en la escuela**
• **Ansiedad por separación / apego**	• **Dificultad en la escuela o para concentrarse**	• **Abuso de drogas / alcohol**
• **Sueños malos**	• **Se aísla de amistades**	• **Pensamientos suicidas**
• **Desobediencia o rabietas frecuentes**	• **Dolores de estómago, dolores de cabeza u otras molestias.**	• **Autolesión, como cortarse**
• **Llanto excesivo**	• **Conocimientos sexuales más allá de su edad**	• **Baja autoestima**
• **Pérdida de habilidades (habla, control de esfínteres)**	• **Irritabilidad**	• **Soledad / Aislamiento**
• **Evita el contacto visual o físico**	• **Insomnio**	• **Comportamiento inapropiado (robo, etc.)**
	• **Falta de confianza**	• **Cambios radicales de actitud**

Al reconocer los signos de estrés en relación con el trauma, los padres deben observar de cerca a su hijo para ver si sus patrones de comportamiento continúan o progresan. Es importante brindar un entorno relajante y físicamente reconfortante, así como brindar al niño la atención que necesita. Exprese paciencia y tolerancia, sin dejar de ser la voz de la estructura en su vida. Fomente la interacción con familiares y amigos, al mismo tiempo que fomenta la discusión sobre los sentimientos que rodean el evento.

A menudo, los padres u otros cuidadores pueden ayudar a las reacciones normales al trauma. Sin embargo, cuando los comportamientos perturbadores o las emociones persisten, se debe buscar la ayuda de un profesional de la salud mental. En particular, cuando un niño ya no puede funcionar correctamente en el hogar o en la escuela o cuando ha hecho comentarios que le hacen temer que pueda lastimarse a sí mismo oa otra persona.

ETAPAS DEL DUELO

Conceptualizado por:
Elizabeth Kubler Ross

Nuestras vidas han cambiado y las comunidades están de luto como solían ser las cosas, al igual que nosotros lamentaríamos la pérdida de un ser querido . . .

Estos son sentimientos normales y parte del proceso de duelo ... a veces estas fases van y vienen. O puede sentir que ocurren múltiples sentimientos al mismo tiempo o no experimentar ciertas fases en absoluto.

DEPRESIÓN Y SUICIDIO

Existen diferentes opiniones entre los profesionales de la salud mental y las asociaciones sobre el impacto que ha tenido el COVID-19 en las tasas de depresión y suicidio. Sin embargo, la experiencia ha demostrado que cuando interrumpimos las rutinas de las personas que ya están lidiando con la depresión o restringimos su acceso a los recursos típicos, puede agravar los síntomas. Teniendo esto en cuenta, debemos hacer un esfuerzo especial para mantenernos conectados con quienes corren un riesgo particular de suicidio; esa población puede incluir a personas que han intentado suicidarse anteriormente, a quienes un familiar se ha suicidado, personas con problemas de abuso de sustancias, personas que enfrentan inestabilidad financiera y personas con enfermedades crónicas.

Qué buscar. Sentir tristeza o incluso dolor durante este momento difícil es normal, pero ¿qué pasa si esos sentimientos se vuelven abrumadores? ¿Cómo saber si usted o alguien que conoce está experimentando depresión?

Los síntomas a tener en cuenta incluyen:

- Sentimientos de desesperanza
- Problemas para dormer
- Problemas para concentrarse
- Energía baja o nula
- Falta de interés por las actividades habituales
- Sentimientos de inutilidad
- Agitación / irritabilidad
- Falta de apetito

Recuerde que puede que no valga la pena preocuparse por un solo síntoma, pero debe anotarse una constelación de síntomas. Si las cosas que normalmente te hacen feliz no funcionan para ayudarte a salir de tu angustia, puede que sea el momento de buscar ayuda. Mind Springs Health y otros proveedores de salud mental continúan ofreciendo servicios por teléfono o video. También tenemos una línea de apoyo para la salud mental, **1-877-519-7505**, que cuenta con profesionales capacitados en salud mental para cualquier persona que solo necesite hablar.

Debido a que la depresión aumenta el riesgo de suicidio, es importante buscar ayuda temprano antes de que ocurran pensamientos suicidas. Mantenga un registro de las señales de advertencia, como la preocupación por la muerte, insistir en lo negativo, regalar posesiones y un aumento en las autolesiones. Si tiene un ser querido que exhibe estos comportamientos, no dude en llamar a la línea de Servicios de Crisis de Colorado al **844-493-TALK (8255)** o envíe un mensaje de texto **TALK al 38255**. Siempre es prudente pecar de cauteloso, así que incluso si se siente Si no está seguro de si está en una crisis, los profesionales que trabajan en la línea directa pueden ayudarlo a descifrar qué acción se necesita.

Aquí algunas otras estrategias para ayudar a controlar la depresión durante una crisis:
Considere centrarse menos en la productividad. Es posible que en este momento no sea necesario presionarse para limpiar el garaje o aprender un nuevo pasatiempo. Sin embargo, es posible que algunas personas necesiten ser productivas para hacer frente a la situación. Las personas lidian con el estrés de manera diferente. Escuche a su cuerpo y a sus sentimientos para determinar qué funciona mejor para usted. Respeta los diferentes mecanismos de afrontamiento de quienes te rodean sin juzgarlos. Del mismo modo, sea flexible con los niños cuando se trata de completar tareas y tareas de aprendizaje remoto. Estamos en aguas inexploradas y se requiere más paciencia.Mantén las rutinas. Repita su vieja rutina tanto como sea posible. Configure su alarma a la misma hora que lo hizo antes de que se establecieran las órdenes de quedarse en casa. Quítate el pijama y mantén tu higiene diaria. Las rutinas proporcionan una estructura que es esencial para crear una sensación de normalidad. Establecer límites. Las personas se necesitan unas a otras, pero también necesitan un tiempo libre. Es importante respetar el espacio de los demás (incluso mientras están en cuarentena en casa). Para los padres de adolescentes, eso podría significar seguir permitiéndoles pasar tiempo en las redes sociales porque les proporciona una forma de conectarse con amigos y expresarse.

CUIDADO PERSONAL DE LOS CUIDADORES

Como padres o maestros, a menudo ponemos nuestras necesidades en un segundo plano, cuidando a los demás antes que a nosotros mismos. Si estuviera en un avión perdiendo oxígeno, se pondría su propia máscara antes de ayudar a los demás. En momentos de estrés, no solo está bien tomarse un tiempo para sí mismo, es esencial. A lo largo del día, simplemente tomarse 10 o 15 minutos de "tiempo para mí" puede calmar los nervios y aliviar la tensión. Una caminata corta por el vecindario, trabajar en el jardín o meditar durante 10 minutos solo dos veces al día puede cambiar las reglas del juego.

Aquí hay algunos consejos para cuidarse a sí mismo, para que pueda seguir cuidando a los demás:

Haz las paces con aquello sobre lo que no tienes control. El estrés a menudo proviene de no tener control sobre nuestro entorno o ciertas situaciones. Hay algunas situaciones que simplemente no podemos cambiar, pero podemos mirarlas desde perspectivas positivas. Es posible que no hayamos podido tomarnos unas vacaciones este verano y eso es decepcionante. Sin embargo, podemos ver el lado positivo, que es que podríamos haber pasado más tiempo con nuestra familia, disfrutando de un tiempo tranquilo en nuestro patio trasero. En otras palabras, trate de mirar la rosquilla, no el agujero.

Adopte una higiene adecuada del sueño. Puede ser un círculo vicioso. Estás estresado, por lo que no puedes dormir. Y cuando no puede dormir, aumenta su estrés. Adoptar un régimen de higiene del sueño adecuado puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido y a dormir más profundamente. Esto incluye crear un espacio para dormir que sea solo para dormir. Mientras esté en la cama, no mire la televisión ni tenga la tentación de terminar ese informe para trabajar en su computadora portátil o terminar de calificar trabajos. Tan solo 10 minutos de ejercicio durante el día pueden ayudar a mejorar su sueño; sin embargo, trate de no ejercitarse demasiado cerca de la hora de acostarse. Establezca una rutina regular y relajante a la hora de acostarse, como tomar un baño tibio, leer un libro o hacer un poco de estiramiento o meditación antes de acostarse a la misma hora cada noche. Evite el tiempo frente a la pantalla unas horas antes de irse a la cama y considere usar ruido blanco, como los sonidos del océano en una aplicación de teléfono o encender un ventilador.

Limite el consumo de alcohol. Después de un día largo y estresante, puede ser tentador gravitar hacia una copa de vino, una cerveza fría o su cóctel favorito. Si bien tomar una bebida alcohólica inicialmente puede hacernos sentir relajados, el alcohol provoca niveles más altos de cortisol, la hormona del estrés del cuerpo. El aumento de los niveles de cortisol puede afectar negativamente el sueño y tener impactos negativos a largo plazo en la presión arterial, la memoria y la concentración, el peso y el sistema inmunológico del cuerpo.

Recuerde: la bondad, la empatía y la comprensión durante estos momentos estresantes no solo nos permitirán ayudar a los demás a mantenerse resistentes, sino que también nos permitirá lidiar con nuestra propia ansiedad y estrés. Cuídense a sí mismos y a los demás.

USO DE SUSTANCIAS Y ADOLESCENTES

Así como los adultos pueden sentirse tentados a aliviar su estrés, ansiedad y depresión con alcohol o drogas durante momentos difíciles, los niños y adolescentes también pueden recurrir al consumo de sustancias como un mecanismo de afrontamiento o como una solución al aburrimiento. Durante estos tiempos difíciles, los padres y maestros deben estar más atentos a las señales de advertencia del uso de sustancias, ya que el uso de drogas y alcohol durante la adolescencia puede conducir a la adicción en la edad adulta.

Algunos signos comunes del consumo de drogas en adolescentes incluyen:

- Malas notas
- Ojos rojizos
- Reír sin motivo
- Pérdida de interés en actividades
- Mala hygiene
- Disminución de la apariencia personal
- Evitar el contacto visual
- Hambre frecuente o "picadera"
- Olor a humo en el aliento o la ropa
- Comportamiento reservado
- Cansancio inusual
- No respetar horarios impuestos

A veces puede ser difícil diferenciar entre los dolores de crecimiento de la adolescencia y el consumo real de drogas, pero los padres pueden ser proactivos al hablar con sus hijos adolescentes para averiguar qué está pasando.Hacer preguntas compasivas y comprensivas puede ser la mejor manera de hablar con los adolescentes sobre el uso de sustancias. Simplemente preguntando: "¿Has estado consumiendo drogas o alcohol?" o "¿Alguien le ha ofrecido drogas recientemente?" puede ser suficiente para iniciar la conversación.

Los padres no deben reaccionar de forma exagerada si su hijo adolescente dice claramente que usa drogas. Reaccionar exageradamente o arremeter contra alguien puede evitar que un adolescente se abra sobre su experiencia. Hacer que los adolescentes hablen es importante para determinar si su consumo de drogas fue un experimento único o si es un problema continuo.

Los padres deben explicar cómo se preocupan por su hijo y el futuro del niño. Los adolescentes que se sienten apoyados y amados también tienen más probabilidades de dejar de experimentar con las drogas o de buscar ayuda si tienen una adicción.

47%
de los adolescentes prueban drogas ilegales antes de graduarse de la escuela secundaria

55%
de los adolescentes dicen que el mayor impedimento para probar drogas son sus padres

86%
de los adolescentes dicen conocer a alguien que fuma, bebe o usa drogas durante el día escolar

PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL

Sea el primero en responder para la salud mental de su comunidad

Aprenda a identificar, comprender y responder a los signos de enfermedad mental

Primeros auxilios de salud mental (MFHA) es un programa de capacitación en salud pública basado en evidencia que les enseña a los participantes los signos y síntomas de los desafíos o crisis de salud mental, qué hacer en una emergencia y dónde acudir para obtener ayuda. MHFA se implementa en los EE. UU. y el mundo. La investigación ha demostrado que la capacitación reduce el estigma, mejora la alfabetización en saludconductual y mejora la salud conductual de los participantes.

Los cursos de primeros auxilios de salud mental tienen una duración de ocho horas y cuentan con:

- Actividades prácticas y práctica
- ALGEE, el plan de acción de 5 pasos
- Una descripción general de los recursos locales de salud mental, grupos de apoyo y otra ayuda.
- Un manual de recursos repleto de información sobre todos los temas cubiertos en el curso.

Primeros auxilios de salud mental para jóvenes

Los primeros auxilios de salud mental para jóvenes están diseñados principalmente para adultos que interactúan regularmente con jóvenes. Los Primeros Auxilios de Salud Mental Juvenil están diseñados para enseñar a los padres, familiares, cuidadores, maestros, personal escolar, compañeros, vecinos, trabajadores de servicios humanos y de salud y otros ciudadanos preocupados cómo ayudar a un adolescente (de 12 a 18 años de edad) que está experimentando una problemas de salud mental o adicciones o está en crisis.

Para conseguir un curso de primeros auxilios de salud mental, por favor visit:
www.mindspringshealth.org/mental-health-first-aid/

¿Busca recursos de salud mental más valiosos? Por favor visita:
www.MindSpringsHealth.org

QUIENES SOMOS Y QUE HACEMOS

MIND SPRINGS *health*

Prevention. Care. Recovery.

Mind Springs Health brinda asesoramiento y terapia para pacientes ambulatorios para el bienestar mental a individuos y familias en 10 condados en el oeste de Colorado. Mind Springs Health ofrece una atención continua y una variedad de terapias para formas leves a graves de enfermedades mentales y / o adicciones para personas de todas las edades. Nuestra filosofía se centra en la "atención basada en el trauma", que promueve una cultura de seguridad, empoderamiento y curación.

La terapia en Mind Springs Health puede tratar una serie de problemas de salud conductual, que incluyen:

Adicción al uso de sustancias
Desórdenes de ansiedad
Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad
Trastorno Bipolar
Depresión
Esquizofrenia
Autolesión y Parasuicidio
Pensamientos suicidas
Trauma
Trastorno de estrés postraumático (PTSD)

Ubicaciones de oficinas:

Aspen • Craig • Eagle • Frisco • Glenwood Springs • Granby
Grand Junction • Meeker • Rangely • Steamboat Springs • Vail • Walden

Mind Springs Health también opera los siguientes programas:

El Centro de Recuperación de Mujeres

Ubicado en Grand Junction, el Centro de Recuperación de Mujeres es un programa residencial intensivo de tratamiento de drogas y alcohol que se especializa en la recuperación integral. El programa utiliza prácticas terapéuticas basadas en la evidencia, que se enfocan no solo en la adicción, sino también en las condiciones de salud mental subyacentes que conducen al abuso de sustancias. El aspecto único del Centro de Recuperación de Mujeres es que la instalación permite que los niños menores de diez años se queden con sus madres durante el tratamiento, lo que a menudo mantiene a los niños fuera del sistema de cuidado de crianza y ayuda a las madres en su proceso de curación.

El Programa Circle – *Comenzando a partir del otoño de 2020*
El Programa Circle comparte una instalación de vanguardia (construida en 2020) con el Centro de Recuperación de Mujeres en Grand Junction y es un programa residencial de tratamiento de drogas y alcohol para hombres y mujeres. Este programa financiado por el estado también aborda el diagnóstico concurrente de adicción a sustancias y enfermedades mentales.

La Casa Club Oasis
Ubicado en una casa victoriana clásica en Grand Junction, el Oasis Clubhouse es un lugar al que cualquier persona con una enfermedad mental puede ir para pasar el rato, recibir apoyo y tranquilidad, y participar en un trabajo significativo. Las actividades en el Clubhouse incluyen grupos de habilidades, grupos de apoyo, grupos de trabajo y actividades recreativas y excursiones.

Servicios de Crisis
Mind Springs Health opera servicios de crisis en los condados de Mesa, Rio Blanco, Moffat, Routt, Jackson, Grand, Pitkin y Garfield. Además, operamos servicios de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los diez condados que atendemos.

COLORADO CRISIS SERVICES
supporting a stronger state of mind

Cualquiera que experimente una crisis de salud conductual debellame al **844.493.TALK (8255)** o envíe un mensaje de texto con **TALK** al **38255.**

Desintoxicación Social en el Condado de Mesa
Mind Springs Health opera un centro de desintoxicación social en su campus de Grand Junction, adyacente al West Springs Hospital. Un centro de desintoxicación social es una instalación donde uno puede someterse al proceso de deshacerse del cuerpo de las toxinas del alcohol o las drogas, con seguimiento y apoyo. La desintoxicación social del condado de Mesa ofrece un lugar seguro para que quienes sufren de adicción aborden inicialmente sus problemas y reciban la orientación que necesitan para ayudarlos en el camino hacia la recuperación.

Para más información o para concertar una cita, por favor llame a su oficina local de Mind Springs Health:

ASPEN 970.920.5555	**CRAIG** 970.824.6541	**EAGLE** 970.328.6969
FRISCO 970.668.3478	**GLENWOOD SPRINGS** 970.945.2583	**GRANBY** 970.887.2179
GRAND JUNCTION 970.241.6023	**MEEKER** 970.878.5112	**RANGELY** 970.675.8411
STEAMBOAT SPRINGS 970.879.2141	**VAIL** 970.476.0930	**WALDEN** 970.723.0055

www.MindSpringsHealth.org

El West Springs Hospital es un centro psiquiátrico para pacientes hospitalizados de clase mundial con 64 camas que brinda cuidados intensivos para afecciones complejas de salud mental en un entorno seguro y cómodo. West Springs Hospital, que abrió una nueva instalación de vanguardia en 2018, es el único hospital psiquiátrico entre Denver y Salt Lake City y puede alojar a pacientes de todas las edades gracias al centro de atención especial para niños y adolescentes.

Algunas de las enfermedades más comunes tratadas en West Springs Hospital incluyen:

Trastornos del estado de ánimo (incluidos los trastornos depresivos mayores y bipolares)
Trastornos de la personalidad (incluidos los limítrofes, narcisistas, dependientes, evasivos)
Desórdenes de ansiedad
Desórdenes psicóticos

Servicios sin cita previa

Hay una clínica ambulatoria disponible en West Springs Hospital para ayudar a determinar si la hospitalización es necesaria. También se puede solicitar asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando a la línea de admisiones del West Springs Hospital al **970.201.4299**

MIND SPRINGS *foundation*
Building Sanctuary | Rebuilding Lives

Mind Springs Foundation es el brazo filantrópico de Mind Springs Health y West Springs Hospital, cuya misión es conectar la pasión filantrópica con programas excepcionales para apoyar un Western Slope vibrante y mentalmente saludable.

Creada en 2020, la Fundación Mind Springs apoya los servicios, programas e innovaciones de salud mental en el área de 10 condados de la organización.

Lo invitamos a visitar el sitio web de la Fundación Mind Springs en **www.MindSpringsFoundation.org** para obtener más información sobre nuestras iniciativas de financiación y cómo puede ayudar a marcar la diferencia y ayudar a salvar vidas.