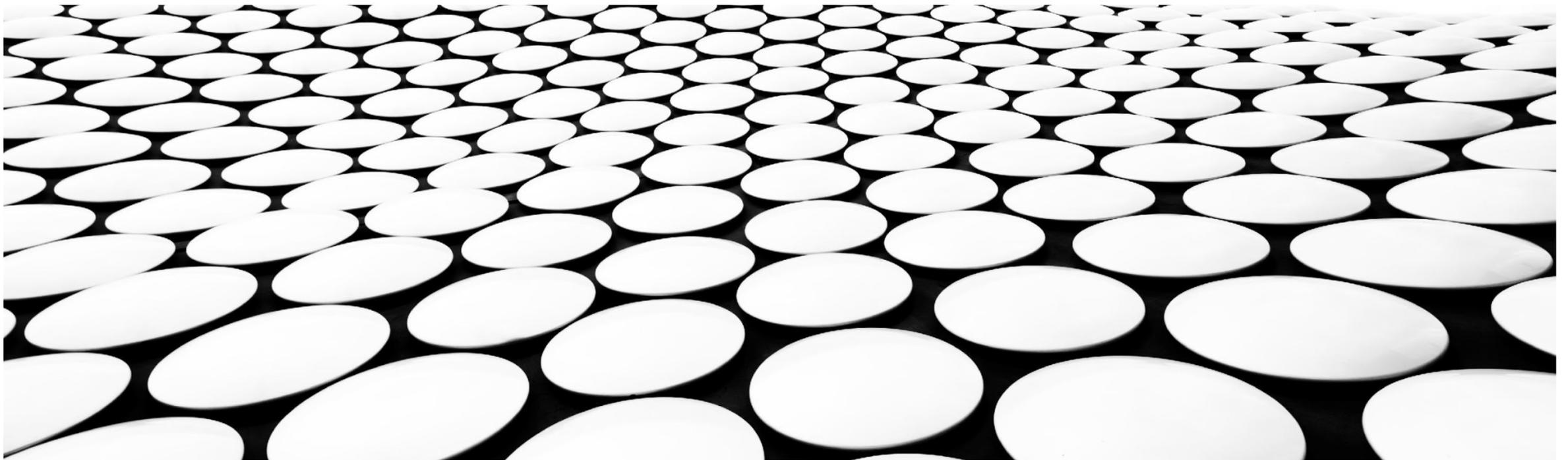


EL ESTRÉS Y LA SALUD MENTAL

ENFRENTANDO Y CONECTANDO CON NUESTROS HIJOS DURANTE EL COVID-19



Stony Brook
Medicine



Creado por el Programa de Bibliotecas Saludables de Stony Brook Medicine, presentado el 16 de junio de 2020, actualizado en enero de 2021





ANTES DE COMENZAR....

Mientras esperamos que otros se conecten a la sesión, por favor complete esta breve cuestionario:

Presentadores:

Erica D. Diminich, PhD, Psicóloga Clínica, Programa de Salud Pública

Gabriella Pandolfelli, MPH, Programa de Salud Pública

Colaboradores:

Lisa A. Benz Scott, PhD, Profesora y Directora, Programa de Salud Pública

Mary Ellen LaSala, PhD, RN, Presidenta del Departamento de Estudios de Pregrado de la Facultad de Enfermería

Carol Della Ratta, PhD, RN, Decana Asociada de Asuntos Académicos y Alianzas Estratégicas, Facultad de Enfermería

Jessica Koos, MLS, Bibliotecaria de Ciencias de la Salud en Stony Brook Medicine

Leah Topek-Walker, LCSW, Coordinadora de educación de campo, Escuela de Bienestar Social

Julie Erdman, Estudiante de MSW, Escuela de Bienestar Social

Even Marcos-Gonzales, Estudiante de MSW, Escuela de Bienestar Social

Talissa Tejada, estudiante de MPH, Programa de Salud Pública

Winnie De Los Santos, Estudiante de BSW, Escuela de Bienestar Social



Stony Brook
Medicine

CONOCE A LOS EXPERTOS EN CONTENIDO: DR. ERICA DIMINICH



La Dra. Erica D. Diminich es Científica y Profesora Programa de Salud Pública de la Universidad de Stony Brook. Dra. Diminich recibió su doctorado en Psicología Clínica de la Universidad de Columbia en Nueva York. Como psicóloga clínica latina bilingüe, tiene experiencia en estrés, trauma y resiliencia en adultos y niños después de eventos potencialmente traumáticos. Dra. Diminich tiene entrenamiento especializado para el tratamiento de la depresión y ansiedad. Ha dirigido grupos para padres y adolescentes centrados en aprender a controlar las emociones negativas durante tiempos estresantes. Su investigación en la comunidad de Brentwood se centra en la salud y la prevención de enfermedades crónicas en comunidades Hispanas/Latinas.



Stony Brook
Medicine

ACERCA DE NUESTRO ESTUDIANTE BSW: WINNY DE LOS SANTOS



Winny De Los Santos es estudiante de último año en el programa de Licenciatura en Trabajo Social de la Universidad Stony Brook.

Creado por el Programa de Bibliotecas Saludables de Stony Brook
Medicine

ACERCA DEL PROGRAMA HEALTHY BIBLIOTECAS



El Programa de Bibliotecas Saludables de Stony Brook Medicine (HeLP) es una asociación con el Sistema Cooperativo de Bibliotecas de Suffolk y cuenta con el apoyo de la Asociación Estadounidense del Corazón de Long Island.

El programa es un equipo interdisciplinario de estudiantes de salud pública, enfermería y trabajo social cuyo objetivo es:

- Proporcionar información de salud basada en evidencia, detección y manejo de casos.
- Remitir a los usuarios para promover el acceso a programas de servicios sociales y de salud adecuados a nivel local que abordarán sus necesidades de apoyo social y de salud
- Para que los estudiantes experimenten trabajar en un equipo interprofesional

Apoyamos programas, capacitaciones y proporcionamos recursos para bibliotecarios y sus usuarios.



OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

Discutiremos:

Salud mental durante una pandemia

Cómo puede verse afectada la salud mental durante una cuarentena

¿Cuáles son los síntomas y señales de la depresión y ansiedad,?

Estrategias para apoyar la salud mental de los adolescentes durante COVID-19

Recursos para tratamiento

Antes de empezar, por favor, recuerda:

¡Puede hacer preguntas en cualquier momento!

**Si llama por teléfono, recuerde anular el silencio
presionando * 6**

**Si estas en la computadora, ingrese una pregunta en el
“chat” o use la función de levantar la mano**

HISPANOS/LATINOS EN LOS ESTADOS UNIDOS

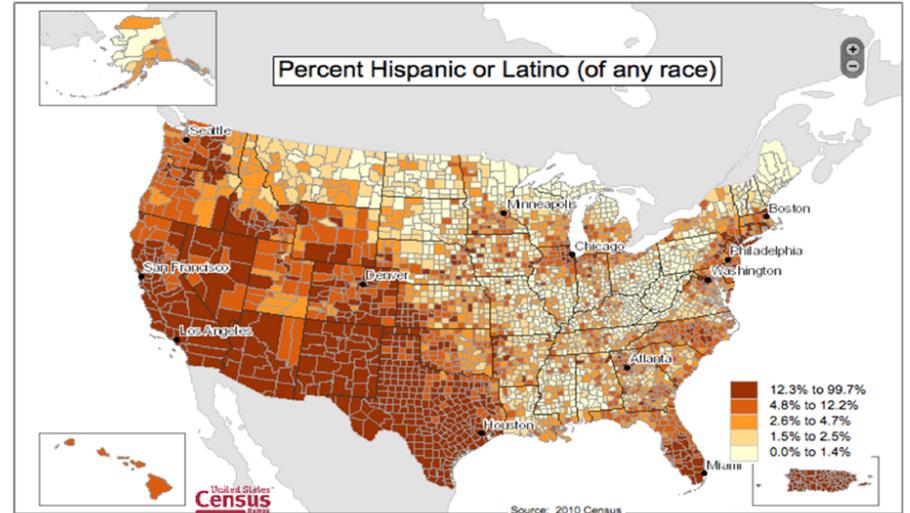
60 millones de Hispanos/Latinos en los Estados Unidos

Somos diverso

Barreras para la atención de la salud mental

- idioma
- pobreza (16.7% de la población)
- seguro de salud (19% Hispano/Latinos sin seguro)
- Estigma – “La ropa sucia se lava en la casa”, “loca/o”
- Competencia cultural

18.2% de las muertes por COVID-19 son Latinos



Hispanics

Group	Population	% of Total
Mexicans	32,916	64.9
Puerto Ricans	4,683	9.2
Cubans	1,884	3.7
Salvadorans	1,827	3.6
Dominicans	1,509	3.0
Guatemalans	1,108	2.2
Colombians	972	1.9
Hondurans	731	1.4
Ecuadorians	665	1.3
Peruvians	609	1.2

Note: Total U.S. population is 309,350,000 (rounded to the nearest thousand).

Source: Pew Hispanic Center tabulations of the 2010 ACS (1% IPUMS)

PEW RESEARCH CENTER



REACCIONES Típicas durante la pandemia COVID-19

Preocupación de que un familiar, amigo o maestro pueda enfermarse

Preocupación por la interrupción de actividades (deportes, escuela, eventos después de la escuela)

Sentirse socialmente aislado debido a las órdenes de quedarse en casa y no poder interactuar con otros en persona

Sentimientos de culpa (tener que ayudar en casa con hermanos, familiares)

Aumento de angustia debido a cambios en la rutina diaria para adolescentes que lucharon con ansiedad o depresión antes de la pandemia

Sentimientos de vergüenza o rechazo si usted o sus familiares se infectan con el virus

CÓMO ENFRENTAR LOS CAMBIOS DE COVID-19

Los adolescentes mayores pueden negar sus reacciones/emociones

Pueden responder continuamente con "Estoy bien" o incluso guardar silencio cuando están molestos

Pueden quejarse de dolores físicos -porque no pueden identificar lo que realmente les molesta emocionalmente.

Puede iniciar discusiones, resistiendo cualquier estructura de autoridad.

Hágale saber a sus hijos que se preocupa por ellos; asegúrese de controlarlos de manera no intrusiva

Anímalos a mantenerse en contacto con amigos y familiares a través de mensajes de texto, teléfono, video chat y videojuegos.

Fomentar la discusión de la experiencia del brote con compañeros y familiares.

Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y las posibles injusticias que ocurren durante el brote.

TODOS REACCIONAMOS DE MANERA DIFERENTE DURANTE EVENTOS ESTRESANTES

Las diferencias dependen en la edad, el sexo y nivel de apoyo que los adolescentes creen que tienen en casa.

Algunos adolescentes pueden mostrar tristeza o sentirse enojado

Pueden retirarse o ser demasiado dependientes de los miembros de la familia



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental se refiere al bienestar psicológico, social y emocional.

Desorden de salud mental: síntomas ***persistentes*** que afectan cómo se siente, piensa y actúa una persona.

Los desorden de salud mental pueden interferir con las actividades diarias como las relaciones con familias y amistades, los estudios, el sueño y la alimentación.

¿Cuáles son los síntomas y signos del estrés?

- Cambios de humor
- Cambios en el comportamiento
(deja de enviar mensajes de texto)
- Pierde interés en actividades favoritas
- Dificultad para dormir o duerme demasiado
- Cambios de peso o alimentación
- Problemas con la memoria o para concentrarse

¿ESTOY TAN ESTRESADO!

¿Es estrés o ansiedad?

El estrés	El estrés y la ansiedad	La ansiedad
<ul style="list-style-type: none">• Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.• Desaparece una vez que se resuelve la situación.• Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.	<p>Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:</p> <ul style="list-style-type: none">• preocupación excesiva, inquietud,• tensión,• dolores de cabeza o de cuerpo,• presión arterial alta,• pérdida de sueño.	<ul style="list-style-type: none">• Generalmente es interna, lo que significa que es tu reacción al estrés.• Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.• Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

- Mantén un diario.
- Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación.
- Haz ejercicios y come alimentos saludables.
- Duerme lo suficiente y con regularidad.
- Evita consumir cafeína en exceso.
- Identifica tus pensamientos negativos y ponte como meta superarlos.
- Comunícate con tus amigos o familiares.

Encuentre ayuda

Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si tus síntomas comienzan a interferir en tu vida diaria, puede ser el momento de hablar con un profesional. Encuentra más información sobre dónde encontrar ayuda en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov/estresyansiedad

¿Cuáles son los síntomas y signos de la depresión?

Constantemente triste, ansioso o incluso 'vacio' – no sentir 'nada'

No tener esperanza – todo esta saliendo mal

No vales nada, sentir indefenso, con culpa

Irritable la mayor parte del tiempo

Pasar mas tiempo solo y se aleja de amistades y familia

Pierde interes o gusto en actividades y pasatiempos que antes disfrutabas

Sentirse cansado todo el tiempo, bajo energia

Sentirse inquieto

Dolores de cabeza, estomago, calambres

Piensemientos en morir o en el suicidio

¿Cuáles son los síntomas y signos de ansiedad?

Preocupacion excesiva

No puedes controlar la preocupacion

Tiene problemas para relajarse

Tiene dolores inexplicables (dolores de estomago, dolores de cabeza, dolores musculares)

Irritable

RECOMENDACIONES PARA APOYAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

Se recomendó que los padres proporcionen información apropiada para su edad

Los adultos deben permitir que los niños y adolescentes hagan preguntas: use sitios web con información sobre COVID-19 diseñados para niños

[Enseñando a sus hijos sobre COVID-19 – para niños](#)

[Preguntas y respuestas para los adolescentes y los jóvenes en relación con la COVID-19 – Para niños, jóvenes y adolescentes](#)

Asegúrese de que cada conversación sea sensible y receptiva y de que los niños sientan que los escuchan

Proporcionar actividades para ayudar a los niños a mantenerse conectados.

El distanciamiento social no debe significar aislamiento social

Intente crear actividades que hagan hincapié en mantenerse conectado, como escribir cartas, chats de Zoom, FaceTime, ver películas con amigos a través de Netflix Party, etc.

Cinco formas de apoyar la salud mental de sus adolescentes

Validar el dolor emocional de su adolescente

Crear un ambiente en el que sus hijos se sientan cómodos hablando

Sea un modelo a seguir: “*Esta bien no sentirse bien*”

Considere buscar ayuda para sus hijos si cree que los necesitan

¿Las cosas volverán a ser "normales" alguna vez?

La **resiliencia** se trata de ser **flexible** y **adaptarse** durante tiempos difíciles – **Dale esperanza** a tus hijos

Cómo los adolescentes pueden manejar el estrés

Hacer ejercicio y comer con regularidad

Dormir lo suficiente (se recomienda 8 a 10 horas cada noche para los adolescents)

Evite la cafeina

Aprenda ejercicios de relajacion (respiracion del estomago, relajacion muscular)

Creado por el Programa de Bibliotecas Saludables de Stony Brook Medicine



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PUEDE AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR

- Consuma una combinación de alimentos con proteínas (un huevo, frijoles o nueces) y carbohidratos complejos (por ejemplo, frutas, verduras)

Esto ayuda a equilibrar los niveles de energía

LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE APOYAR LA SALUD MENTAL

Está demostrado que la actividad física puede hacerte sentir mejor, funcionar mejor y dormir mejor.

Una sesión de actividad física de moderada a intensa, como caminar a paso ligero o correr, puede reducir la ansiedad.

La actividad física fomenta el crecimiento y el desarrollo normales, mejora la salud en general y puede reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas.

Para adultos: La American Heart Association recomienda para la salud cardiovascular en general:

Al menos 30 minutos de actividad aeróbica moderada (como caminar) al menos 5 días a la semana durante un total de 150 minutos

También se pueden utilizar Youtube, aplicaciones telefónicas y otros sitios para encontrar programas de ejercicio.

- ❖ Actividad de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta al menos 2 días a la semana para una salud adicional (ejercicios gratuitos en línea como yoga, pilates, calistenia).
- ❖ También se puede utilizar Youtube, aplicaciones telefónicas y otros sitios para encontrar programas de ejercicio.

[Videos de entrenamiento - GYM VIRTUAL](#)

Ejercicios de conciencia plena para padres y adolescents

Ejercicios para centrar tu atencion en la respiracion

<https://kidshealth.org/Nemours/es/teens/mindful-exercises-esp.html?WT.ac=pairedLink>

Yoga para calmar los nervios – Clase de yoga de 10 minutos para adolescents con educacion de yoga (edad 13-18 anos)

<https://www.youtube.com/watch?v=eiAsqgeY508>



MANTENERSE SALUDABLE Y OCUPADO DURANTE EL COVID-19





Tratamientos para la depression

Psicopteria

Medicamentos

Combinacion de ambos

Tratamientos para la ansiedad

El objetivo de la terapia cognitiva es para corregir pensamientos y creencias negativos que causan la ansiedad.

La idea es que si puedes ***cambiar su forma de pensar***, puedes ***cambiar como te sientes***



National Institute
of Mental Health

Instituto Nacional de Salud Mental

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) es la agencia federal líder para la investigación de los trastornos mentales. NIMH es uno de los 27 institutos y centros que conforman los Institutos Nacionales de Salud (NIH), la agencia de investigación biomédica más grande del mundo. Los NIH forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS)
www.nimh.nih.gov

SAMHSA

Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)
La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) es la agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Que lidera los esfuerzos de salud pública para promover la salud conductual de la nación. La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de Estados Unidos.

www.samhsa.gov



La alianza Nacional de Enfermedades Mentales, la organización de salud mental más grande en los Estados Unidos, dedicado a construir mejores vidas para familias y personas afectados por enfermedades mentales.

<https://www.nami.org/Support-Education/NAMI-HelpLine/COVID-19-Information-and-Resources/Covid-19-Guia>



hispanicfederation

La Federación Hispana se dedica a proveer información, referencias y servicios directos a la comunidad de forma gratuita. Si usted está en necesidad de ayuda o si tiene alguna pregunta o inquietud llame a la línea telefónica: **844-HF-AYUDA**
Todas las consultas serán tratadas de forma confidencial.

- [Referencias para servicios sociales](#)
- [Ayuda contra el hambre y asistencia de alquiler](#)
- [Inscripción en Mercado de seguros de Salud del Estado de Nueva York](#)
- [Servicios de inmigración y ciudadanía](#)
- [Servicios de educación de la primera infancia y preparación para la universidad](#)
- [Entrenamientos de capacitación financiera](#)
- [Registración para votantes](#)
- [Citas para obtener tarjeta de identidad Municipal \(IDNYC\)](#)

2020 Suffolk County Directory of Behavioral Health Services Guide:

Contiene información tanto para la salud mental como para los trastornos por uso de sustancias. La guía también está disponible en el sitio web del condado de Suffolk que se indica a continuación.

[Directorio de servicios de salud conductual del condado de Suffolk](#)

COVID-19 Oficina de Salud Mental:

[La Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York](#)

SALUD
MENTAL

ADICCION

El hacer
frente

Creado por el Programa de Bibliotecas Saludables de Stony Brook
Medicine



Reuniones
de Alateen
Online

Reuniones de Al-Anon sobre Zoom

**APOYO para amigos y familiares que
tienen seres queridos con adicciones**

**Envíe un correo electrónico al Coordinador
de Alateen si está interesado en unirse**

AlateenChair@al-anon-suffolk-ny.org



RECUPERACIÓN DE ADICCIONES

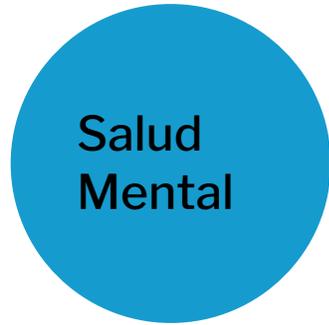
Narcóticos Anónimos

Servicio de Narcóticos
Anónimos del Área de
Nueva York

Alcohólicos Anónimos Nueva York

Reuniones en línea ahora disponibles

Es vital durante estos momentos inusuales de distanciamiento social, que nos mantengamos conectados lo mejor que podamos con nuestro programa de recuperación y nuestros compañeros.



Salud
Mental



Apoyo en crisis



Adiccion

Servicios de ayuda

Centro de diagnóstico, evaluación y estabilización (DASH)

DASH es un programa voluntario las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas en crisis que se sienten abrumadas debido al uso de sustancias, enfermedades mentales y otros factores estresantes de la vida. El programa cuenta con un equipo de respuesta móvil de expertos profesionales con licencia que vendrán a su comunidad y realizarán una evaluación, desarrollarán un plan de seguridad y, si es necesario, recomendarán servicios para pacientes ambulatorios o un nivel superior de atención. DASH también cuenta con una línea directa de crisis que proporciona triaje telefónico, evaluaciones clínicas y apoyo terapéutico.

Family Service League DASH Crisis Center & Hotline

¡Abierto las 24 horas, los 7 días de la semana!
Llame al **631-952-3333** para obtener ayuda.

Family Service League. (n. d.). Covid-19 update. Retrieved May 9, 2020 from <https://www.fsl-li.org/wp-content/uploads/2020/04/FSL-website-update-COVID-19-4-7-20-TMO.pdf>



Línea directa de respuesta ante crisis disponible 24 horas al día, 7 días a la semana

Si está en crisis, necesita apoyo o recursos, o si se siente suicida, estamos aquí. Nuestros asesores de crisis están tan cerca como su teléfono, su computadora o su dispositivo móvil. ¡No estás solo!

Llame ahora (631) 751-7500

[Conexión Response Crisis Center | Suffolk County Crisis Hotline](#)

Conexión

¿A quién llamo para ayuda

Conexión está disponible de lunes a viernes de 5-10pm. Deje un mensaje y le devolveremos su llamada lo más pronto posible porque su llamada es MUY importante.



(Dockray, H., 2019, May 2) (*Response Crisis Center*, n. d.)

Linea Nacional de Prevención del Suicidio

1-888-628-9454

1-800-273-
8255



[Ayuda En Español](#)

Creado por el Programa de Bibliotecas Saludables de Stony Brook Medicine



RESUMEN

En este webinar hemos discutido y revisado:

¿Qué es la salud mental durante el COVID-19?

Cómo puede afectar la salud mental quedarse en casa

Las señales de advertencia de salud mental comunes que podemos ver en niños pequeños y adolescentes que padecen trastornos de salud mental

Los síntomas comunes del trastorno depresivo mayor

Estrategias para apoyar la salud mental de los adolescentes durante COVID-19

Recursos para el apoyo a la salud mental

Grupos de apoyo virtual para adolescentes



POR FAVOR COMPLETE LA ENCUESTA VINCULADA A CONTINUACIÓN:

POR FAVOR DÍGANOS MÁS QUE PODEMOS HACER PARA APOYAR
A LOS PADRES Y A SUS HIJOS EN ESTE MOMENTO

No dude en contactarnos en

healthy_libraries_program@stonybrookmedicine.edu si

necesita ayuda para recopilar información de salud
basada en evidencia, etc.

Stony Brook Medicine Healthy Libraries Program (HeLP)

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCB517myQf7p4v9Wh3buX-LQ?view_as=subscriber

Facebook: <https://www.facebook.com/Stony-Brook-Medicine-Healthy-Libraries-Program-109365884204876/>

Website: https://publichealth.stonybrookmedicine.edu/healthy_libraries_program

Email: healthy_libraries_program@stonybrookmedicine.edu

Phone Number: 631-216-8220

REFERENCIAS

Alateen. (n. d.). Retrieved May 11, 2020 from <http://www.al-anon-suffolk-ny.org/alateen>

“Child and Adolescent Mental Health.” *National Institute of Mental Health*, U.S. Department of Health and Human Services, www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml.

“Checking In on Your Teenager's Mood During the COVID-19 Pandemic.” *NYU Langone News*, nyulangone.org/news/checking-your-teenagers-mood-during-covid-19-pandemic.

Dockray, H. (2019, May 2). 10 crisis help lines that offer texting or chat services. *Mashable*. Retrieved May 10, 2020 from <https://mashable.com/article/text-chat-crisis-lines/>

Family Service League. (n. d.). Covid-19 update. Retrieved May 9, 2020 from <https://www.fsl-li.org/wp-content/uploads/2020/04/FSL-website-update-COVID-19-4-7-20-TMO.pdf>

Families Together in NY State. (n. d.). Youth Power. Retrieved May 10, 2020 from <https://youthpower.ftnys.org/about/>

Friends of Recovery, New York. (n. d.). One voice, one community. Youth clubhouses. Retrieved May 9, 2020 from <https://for-ny.org/youth-clubhouses/>

Guidance: Patients engaged in substance abuse treatment (2020, May 12). Retrieved from <https://medicine.yale.edu/intmed/genmed/addictionmedicine/>

Mental Health COVID-19 Statement and Resources. (2020, April 13). Retrieved from <https://youthlaw.org/mental-health-covid-19-statement/>

National Suicide Prevention Hotline. (n. d.). Retrieved May 10, 2020 from <https://suicidepreventionlifeline.org/>

Office of Adolescent Health. (2019, January 15). Common Mental Health Warning Signs. Retrieved from <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/mental-health/adolescent-mental-health-basics/common-mental-health-warning-signs/index.html>

Long Island Interventions. Alcoholics Anonymous and addiction supports. Retrieved May 11, 2020 from <https://longislandinterventions.com/recovery-resources/name/alcoholics-anonymous/>

New York State Office of Mental Health. (2020, May 10). Information for children, teens, and their families. Retrieved from <https://omh.ny.gov/omhweb/childservice/>

New York State Office of Mental Health (2020, May 10). Information on Novel Coronavirus. Retrieved from <https://omh.ny.gov/>

Response Crisis Center. (n. d.). Retrieved May 10, 2020 from <https://www.responsecrisiscenter.org/>

Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. (n.d.). Retrieved from <https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>

Smart Recovery (n. d.)...”teen and youth support program. Retrieved from <https://www.smartrecovery.org/teens/>

Suffolk Area of Narcotics Anonymous. (n. d.). Retrieved May 11, 2020 from <https://www.longislandna.com/>

Suffolk County Community Mental Hygiene Services. (n. d.). Community Resources in Suffolk County. Retrieved May 9, 2020 from https://www.suffolkcountyny.gov/Portals/0/FormsDocs/Health/MentalHygiene/PowerPt%20SC%20OMH_OASAS%20community%20resources%20FINAL.pdf

Teen Line. (n. d.). Talk now. Retrieved May 10, 2020 from <https://teenlineonline.org/talk-now/>

Worried about your child's mental health? (2020, February 26). Retrieved February 01, 2021, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/mental-illness-in-children/art-20046577#:~:text=Mental%20health%20disorders%20in%20children,or%20in%20other%20social%20situations.>