

La salud mental en la siguiente fase del coronavirus

En cualquier situación de desastre o crisis hay diferentes reacciones emocionales ante diferentes fases. Si bien la oleada inicial de COVID-19 ha pasado en New York, aún es importante entender los efectos sobre la salud mental de la pandemia, así como las habilidades de afrontamiento y los recursos que pueden ayudar.

Como lo ha señalado el CDC, el estrés durante un brote de enfermedad infecciosa en ocasiones puede causar lo siguiente:

- Temor y preocupación (respecto a su propio estado de salud y el estado de salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo con los que cuenta)
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Trastornos crónicos de salud física
- Aumento en el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias

Normalizar y validar las reacciones de estrés

- **Recuerde que todas las personas del planeta están pasando por un trauma que ocurre una vez por siglo.** El estrés y la ansiedad son reacciones normales ante una situación anormal. Para muchas personas, el estrés relacionado con la COVID-19 exacerba otros factores de estrés, rutinarios o no (incluidos los efectos emocionales del racismo y la violencia racial).
- **Sea amable consigo mismo y sea amable con los demás en estos tiempos.** Muchas personas se sentirán abrumadas, y estos sentimientos pueden volverse cíclicos conforme la crisis avanza. La mayoría de las personas serán resilientes y volverán a su funcionamiento habitual, y serán más fuertes tras haber superado la crisis.
- **Al apoyar a los demás, practique partir de una actitud de validación.** Las personas están pasando por muchas cosas, y no hay reacciones emocionales correctas o equivocadas. Cuando las personas son sinceras al hablar de sus problemas, empezar directamente a dar consejos o comparar sus desafíos con los de otras personas puede sentirse invasivo. En cambio, pruebe a decir: "Eso suena muy difícil". Puede preguntar: "¿Te sería más útil que tratemos de idear soluciones juntos, o por ahora te ayudaría más desahogarte?".

Ajustarse a una nueva normalidad

- **Piense en las nuevas oportunidades que antes no tenía.** Muchas de las cosas que quizá le daban felicidad, propósito o estructura ahora son diferentes, y quizá serán diferentes por mucho tiempo. En vez de vivir en el vacío de sus actividades anteriores, considere la posibilidad de llenar el espacio con nuevas actividades y oportunidades.
- **Considere la opción de probar nuevos pasatiempos.** Se ha demostrado que los pasatiempos tienen un efecto positivo sobre la salud mental. Comprométase a probar cualquier cosa que le genere el más mínimo interés. Quizá encuentre una nueva pasión.

Aquí hay algunas ideas:

- ✓ Rompecabezas
 - ✓ Dibujar
 - ✓ Aprender un nuevo idioma o un instrumento musical
 - ✓ Videojuegos
 - ✓ Jardinería
 - ✓ Pastelería
 - ✓ Ejercicio
 - ✓ Digitalizar fotografías antiguas
 - ✓ Juegos de mesa
 - ✓ Zumba
 - ✓ Meditación
- **Evalúe si ha aprendido algo sobre sus compromisos durante esta pausa en su vida normal.** ¿Hay compromisos sociales o extracurriculares que no se sienten como grandes pérdidas al eliminarlos de su agenda? ¿Hay una nueva relación virtual que quiere conservar? Enfocarse solamente en lo que ocurrirá cuando las cosas "vuelvan a la normalidad" podría impedirle ver pequeñas cosas positivas en lo que está ocurriendo ahora.

Mantener sus vínculos

- **Vincularse con otras personas es una de las mejores cosas que puede hacer a favor de su salud mental.** También les ayuda a otras personas. Piense en cómo tender la mano a alguien, contestarle a alguien que se ha comunicado con usted, o encontrar maneras nuevas y seguras de socializar. Establezca una meta pequeña, como enviar un mensaje de texto a una persona diferente cada día o saludar de lejos a alguien durante su paseo diario.
- **Recuérdese que sólo necesita dar pequeños pasos para lograr un gran efecto.** Quizá sienta la presión de hacer un gran gesto cuando se comunique con alguien con quien no ha estado en contacto por mucho tiempo. Lo más probable es que la persona aprecie una llamada, un mensaje de texto, una postal o incluso un meme.
- **Encuentre maneras de apoyar a otros.** Comuníquese con quienes podrían estar más afectados, especialmente por el duelo, la pérdida del empleo, conflictos familiares, etc. Aunque la comunicación pueda ser incómoda, su acercamiento puede ser lo que le ayude a la otra persona a superar ese día.
- **Si no tiene una comunidad, aproveche esta oportunidad para integrarse a la comunidad de alguien más.** Deje una nota en un buzón, haga una publicación en un foro de internet, o tome el teléfono y llame a un conocido con quien no ha hablado en mucho tiempo.

Afrontamiento saludable

- **Practique sus habilidades de afrontamiento saludable.** Recuerde las cosas que le han ayudado a superar momentos difíciles en el pasado. Considere la opción de hacer una lista de actividades que tomen 5 minutos y que pueda hacer para mantener su resiliencia. Cuando se sienta deprimido, saque la lista y comprométase a hacer una o más de las actividades durante 15 minutos. Observe cómo se siente antes y después.
- A continuación se presentan algunas recomendaciones para mejorar el afrontamiento saludable.
- ✓ Tómese descansos de los medios de comunicación masiva. escoja una fuente de confianza y consúltela una vez al día, o con otro intervalo fijo. Fuera de eso, trate de desconectarse de los medios de comunicación.

- ✓ Haga ejercicio. Mover su cuerpo con regularidad es bueno para su cuerpo y para su mente.
- ✓ Dele prioridad a consumir comidas nutritivas con regularidad. Trate de tener disponibles bocadillos saludables, como frutas y verduras.
- ✓ Establezca un horario regular con horas para irse a dormir y levantarse, y siga una rutina relajante antes de dormir.
- ✓ Practique estrategias de relajación, como la respiración profunda y la meditación.
- ✓ Mantenga ocupada su mente. En vez de evitar pensar en algo, encuentre algo más en lo que pueda concentrarse, como aprender una nueva habilidad o participar en una conversación sobre un tema que no se relacione con la COVID.
- ✓ Practique la gratitud, por ejemplo, haciéndose el propósito de anotar 3 pequeños momentos positivos al final del día.
- ✓ Conéctese con la naturaleza. Salir al aire fresco, incluso durante unos minutos al día, es bueno para su salud mental.

Evaluación de riesgos

- **Conozca los hechos.** Conforme se relajan las restricciones a las actividades sociales, es común sentirse paralizado por la ansiedad y la duda. Puede sentir temor por no tener suficiente información, pero también por tener demasiada información. Encuentre una fuente confiable de información e ignore a las demás fuentes.
- **Pase tiempo con usted mismo y con su familia, y contemple su tolerancia personal al riesgo.**
 - ¿Tiene enfermedades subyacentes o un ser querido con un sistema inmunitario deprimido?
 - ¿Tiene roles y responsabilidades que lo obliguen a salir a lugares públicos? Considere la posibilidad de elaborar reglas que le sirvan como referencia (por ejemplo, socializaré al aire libre, pero no en interiores; o socializaré con mis vecinos, pero con nadie más por ahora) para que no tenga que volver a tomar la decisión en cada ocasión. Simplemente siga sus reglas.

- **Siga una estrategia de reducción de daños, en vez de una estrategia inflexible de todo o nada.** Piense en cómo reducir su riesgo en cualquier situación específica. Por ejemplo, si está en una situación en la que no puede mantenerse a seis pies de distancia y en la que quizá tenga que interactuar con otras personas, usar una máscara podría hacer que la situación sea más segura. Prevea que puede sentirse presionado para reducir sus precauciones. Ensaye lo que podría contestarle a alguien que cuestione sus decisiones.

Cómo ayudar a los niños y adolescentes a afrontar la situación

Los niños y adolescentes responden al estrés de diferentes maneras. Los padres y cuidadores pueden estar alerta a signos de estrés, tales como:

- ✓ Dificultad para prestar atención y concentrarse
- ✓ Cambios en su alimentación o su patrón de sueño
- ✓ Evasión de actividades, especialmente las actividades que antes disfrutaban
- ✓ Síntomas somáticos o físicos, como dolores de cabeza, dolores de estómago, etc.
- ✓ Niveles elevados de preocupación y pensamientos obsesivos
- ✓ Tristeza, irritabilidad e ira
- ✓ Pérdida aparente de habilidades ya adquiridas, como tener más incidentes de mojar la ropa
- ✓ Consumo de sustancias

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños y adolescentes a afrontar este estrés de muchas maneras:

- **Valide a su hijo(a) y asegúrele que es normal sentirse triste, asustado o enojado en ocasiones.** Recuérdele que no siempre se sentirá así.
- **Ayúdeles a recordar cómo han superado momentos difíciles en el pasado.**
- **Mantenga abiertos los canales de comunicación con sus hijos.** Hable abiertamente y toque los temas difíciles, incluso si su hijo(a) no lo hace.

- **Cuando sus hijos hagan preguntas, agradézcales por haber tocado el tema y contésteles con honestidad.** Si no conoce la respuesta, admítalo y piensen juntos en la mejor manera de averiguarla.
- **Cuando los niños expresen opiniones** que han escuchado, pregunte en tono neutral en dónde las escucharon, para que pueda ayudarles a evaluar si pueden confiar en sus fuentes, y en qué medida.
- **Proporcione información apropiada para su nivel de desarrollo.** Tranquilice a sus hijos respecto a las maneras en que usted y la comunidad los están manteniendo seguros. Pídale a su hijo(a) que le repita lo que usted dijo, para verificar que lo entendió.
- **Hable con sus niños mayores o adolescentes sobre la manera en que está evaluando los riesgos y en qué se ha basado para tomar sus decisiones.** Aunque los niños pueden sentirse molestos por las restricciones, podrían aceptarlas con más facilidad si entienden las razones por las que se aplican. Después, encuentre la manera de que mantengan vínculos con sus compañeros dentro de los límites que usted estableció. Podrían hacerlo de manera virtual, o socializar en persona tomando medidas de precaución.
- **Demuestre con el ejemplo cómo afrontar el estrés.** Los niños aprenden más de lo que hace que de lo que dice. Si usted se queda despierto hasta tarde, consulta las noticias constantemente y no hace ejercicio, será más difícil que ellos apliquen sus habilidades de autocuidado.
- **Mantenga algunas rutinas, en la medida de lo posible.** Aunque es importante desarrollar la flexibilidad, tener algo de estructura es bueno para la salud mental en épocas de incertidumbre.
- **Aproveche los cambios en sus horarios para probar nuevas maneras de crear vínculos significativos con sus hijos.** Empiecen a leer una serie de historias en voz alta, escuchen música, paseen al aire libre o formen colecciones juntos.

Pida ayuda con la crianza si la necesita.

Los padres usualmente tienen mucho más apoyo de la comunidad para criar a sus hijos, tanto de las escuelas como de actividades extracurriculares, vecinos,

familiares o comunidades religiosas. Usted, como padre o madre, no puede y no debe asumir todos esos roles. Forme un equipo que lo apoye. Consiga a un familiar al que pueda pedirle ayuda, encuentre un programa de mentores para su adolescente, o pida ayuda profesional para recibir apoyo a la crianza o terapia familiar.

Cómo lidiar con duelos complicados, síntomas de estrés postraumático y otras reacciones intensas

Cuando pasa el pico de un desastre, la mayoría de las personas vuelven a funcionar normalmente. Sin embargo, en los meses siguientes al desastre pueden empezar a aparecer consecuencias más serias relacionadas con la salud mental.

Esté alerta a los signos que indiquen que usted o sus seres queridos podrían necesitar algunos apoyos adicionales.

Algunos de los trastornos de salud mental más comunes que podrían presentar usted o un ser querido son:

- Depresión
- Duelo complicado
- Trastorno de estrés postraumático
- Trastorno de consumo de sustancias
- Trastornos de ansiedad

Recuerde que no está solo. Si se siente estresado o abrumado, o si está pensando en causarse daño o suicidarse, pida ayuda.

Línea de apoyo emocional de Project Hope de NY
(844) 863-9314 | 8:00 a.m. a 10:00 p.m., 7 días a la semana

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
(800) 273-8255 (TALK) | 24/7/365

Línea de mensajería de textos para crisis
Envíe el mensaje de texto: Got5 al 741741 | 24/7/365

NY HOPEline (Abuso de sustancias/problemas con apuestas)
Oficina de Apoyos y Servicios para la Adicción (OASAS)
(877) 8-HOPENY | Mensaje de texto: 467369 | 24/7/365

Línea de ayuda para violencia doméstica y sexual del Estado de NY

(800) 942-6906 | Mensaje de texto: (844) 997-2121
Chat: opdv.ny.gov | 24/7/365