

Apoyar a los adolescentes este año escolar: Guía para cuidadores sobre el retorno a las actividades

Miles de adolescentes vuelven a la escuela este año. Muchos siguen enfrentando todavía los efectos de la pandemia y los acontecimientos del último año y medio: retrocesos académicos, sentimientos de ansiedad o depresión y, en algunos casos, duelo por la pérdida de seres queridos, trauma relacionado con la raza y desafíos familiares que pueden incluir dificultades económicas.

COVID-19 ha afectado a algunos adolescentes más que a otros debido a la falta de equidad y a las desigualdades en la salud, en especial a los adolescentes de color y aquellos con menos recursos económicos. Los estudiantes de grupos marginados (incluidas las minorías raciales, los estudiantes con discapacidades y las personas que forman parte de la comunidad LGBTQ+), a menudo experimentan también otros desafíos y factores estresantes adicionales.

Pero, con el apoyo adecuado, los adolescentes pueden recuperarse de estos tiempos singularmente desafiantes y retornar a las actividades dentro de una nueva normalidad. Con el fin de brindar herramientas útiles a las familias y las comunidades escolares, la [Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health](#) ha lanzado una iniciativa para apoyarlas durante el retorno a las actividades. Esta colaboración entre nuestros socios se propone ofrecer consejos prácticos e información que pueda ser de utilidad para cuidadores y educadores. Estas guías están divididas en los siguientes temas:

- 1 **Comprender el retorno a la nueva normalidad y su efecto en la salud mental de los adolescentes.**
- 2 **Ayudar a los adolescentes a sentirse más conectados.**
- 3 **Abordar los déficits académicos.**
- 4 **Priorizar el autocuidado de los cuidadores.**
- 5 **Colaborar con los maestros y administradores escolares.**

Sobre la Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health

La Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health reúne a los principales líderes en el ámbito de la salud mental infantil, y combina los recursos y el alcance de Morgan Stanley y su Fundación con los conocimientos y la experiencia de las distinguidas organizaciones sin fines de lucro con las que colabora, entre las que se encuentran el Child Mind Institute, el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Columbia, la Jed Foundation, el New York-Presbyterian Morgan Stanley Children's Hospital y el Steve Fund en los Estados Unidos. La Alianza ayuda a abordar estratégicamente los problemas de salud mental de los niños y los retos de largo alcance causados por el estrés, la ansiedad y la depresión.

Comprender el retorno a las actividades y su efecto en la salud mental de los adolescentes

¿Cómo pueden los cuidadores apoyar la salud mental de sus adolescentes este año?

A qué estar atento

Después de un año de incertidumbre e interrupción, muchos adolescentes están teniendo sentimientos de ansiedad y depresión. Pero puede ser difícil para los cuidadores saber a qué deben prestar atención, o cómo ayudar. Conocer las señales los ayudará a apoyar a los adolescentes que están batallando.

Ansiedad

Es normal que aumente la ansiedad en momentos de incertidumbre, pero se convierte en un problema si la ansiedad de un adolescente le impide hacer las cosas que necesita o quiere hacer.

Las señales de ansiedad en adolescentes pueden incluir:

- Miedos y preocupaciones recurrentes.
- Dificultad para concentrarse.
- Autoconciencia extrema.
- Evitar situaciones difíciles o nuevas.
- Malestares físicos, como dolores de cabeza o de estómago.
- Búsqueda repetida de seguridad.
- Problemas para dormir.
- Consumo de sustancias.
- Comportamiento problemático.
- Baja en las calificaciones o evitar ir a la escuela.

Depresión

Es fácil pasar por alto la depresión en adolescentes, y detectar las señales es aún más difícil durante la pandemia, cuando la tristeza y la irritabilidad son reacciones normales al estrés y la incertidumbre. Hay que estar atento a los grandes cambios de comportamiento, estado de ánimo y hábitos. La depresión puede ser grave, pero el tratamiento y la intervención temprana pueden ayudar.

Las señales de depresión en adolescentes pueden incluir:

- Tristeza o irritabilidad inusuales.
- Pérdida de interés en las actividades favoritas.
- Cambios en el peso.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Aletargamiento.
- Hablar negativamente sobre sí mismo ("No soy bueno").
- Sentirse inútil o desesperado.
- Pensamiento o intentos de suicidio.

Aflicción y luto

Apoyar a los niños que están pasando por un duelo, especialmente cuando uno mismo está de luto, puede resultar abrumador. No hay una manera correcta de estar de luto. Si su hijo adolescente ha perdido a un ser querido, ofrézcale la oportunidad de hablar de ello. Comparta sus propias experiencias de duelo y pérdida.

También es importante recordar que muchos adolescentes pueden estar viviendo el duelo por el tiempo perdido con sus amigos, rituales de transición como el baile o la graduación, e incluso los planes que tenían para el futuro. Tómese en serio sus sentimientos y evite las comparaciones. En su lugar, hágales saber que usted está allí para escuchar y ofrecer apoyo.

Cómo ayudar

A medida que los niños retoman sus actividades, los cuidadores pueden ayudar manteniendo las líneas de comunicación abiertas. Pregúntele con frecuencia a su hijo cómo se está sintiendo. Los adolescentes no siempre quieren hablar, pero preguntarles cómo están, incluso cuando no parece haber nada malo, les permite saber que usted está ahí para hablar si hay algún problema que quieran compartir.

Los cuidadores también pueden validar las emociones de los adolescentes, incluso cuando esas emociones parecen dramáticas o difíciles de entender. Cuando su hijo tiene problemas, es normal que usted quiera "arreglarlo". Pero trate de evitar minimizar los sentimientos de los adolescentes o pasar directamente al modo de resolución de problemas. En su lugar, concéntrese en escuchar, empatizar y hacer saber a su hijo que es normal que se sienta triste, enojado o abrumado.

En caso de duda, pida ayuda. Acuda a un consejero escolar, al médico de su hijo o a un terapeuta local. Algunos adolescentes pueden negarse a aceptar ayuda. Sea paciente y persistente, y si cree que su hijo se está haciendo daño o está considerando el suicidio, actúe de inmediato. A algunas personas les preocupa abordar el tema del suicidio, pues piensan que si lo hacen, es más probable que suceda. Sin embargo, es todo lo contrario. Si está preocupado (y especialmente si su hijo menciona el suicidio), hable con él de sus preocupaciones de una manera tranquila y sin juzgarlo. Si cree que está en peligro inminente, llame al 911 o llévelo al hospital más cercano.

RECURSOS

[Child Mind Institute: Cómo apoyar la salud mental de los estudiantes](#)

[Child Mind Institute: Cómo ayudar a los niños a enfrentar el duelo](#)

[Child Mind Institute: Guía para maestros sobre la ansiedad](#)

[Steve Fund: Video on Supporting the Mental Health of Students of Color in the Transition from High School to College](#)

[Steve Fund: Video on Family Communication](#)

[Steve Fund: Video on Being an Ally to Your Child](#)

Ayudar a los adolescentes a sentirse más conectados

¿Qué pueden hacer los cuidadores para ayudar a los adolescentes a sentirse conectados entre ellos?

Los adolescentes que están retomando sus actividades en el mundo de la escuela, los amigos y las relaciones pueden sentirse abrumados. Los cuidadores pueden ayudar al brindarles ánimo, apoyo y comprensión.

Preste atención a la ansiedad

Incluso los adolescentes que se sentían seguros socialmente antes de la pandemia podrían sentir ansiedad por regresar a los altibajos diarios de la escuela y la socialización. Hágale saber a su hijo que sentirse ansioso es normal. Compartir algunas de sus propias preocupaciones (y cómo piensa manejarlas) puede ayudar. Por ejemplo, si su hijo se siente ansioso por volver a la escuela en persona, puede decirle: "Sé a lo que te refieres. Yo también estoy nervioso por volver a mi oficina. Es muy difícil. ¿Sabes?, hice una lista de todas las cosas que me entusiasman de regresar, como ver a mis amigos, y eso me ayudó. ¡Hagamos la tuya también!". Recuerde que retornar a la normalidad llevará un tiempo. Los adolescentes pueden sentirse bien una semana y abrumados a la siguiente. Asegúrese de preguntarle con regularidad cómo se siente, y dígame que usted está ahí para escucharlo si necesita hablar.

Cree oportunidades de conexión

A medida que los adolescentes se adaptan a la nueva normalidad, apoyar la autoestima es fundamental. Después de un año de dificultades y frustraciones, muchos niños, especialmente los que tienen problemas de salud mental o del aprendizaje, han perdido la confianza en sí mismos y podrían necesitar un poco más de ánimo y tiempo para relajarse.

Asegúrese de que su hijo tenga tiempo para relajarse con sus amigos y participar en las cosas que le gustan. Eso podría ser:

- Ofrecer que su hijo y sus amigos pasen un rato en su casa (u ofrecer un patio o terraza si los adolescentes aún no están vacunados).
- Decir que sí un poco más a las peticiones de socialización: "Claro, puedes ir a tomar un helado con Javier".
- Fomentar actividades que permitan la interacción y la conexión en el mundo real, como jugar o ver deportes en directo, ir a un concierto seguro al aire libre o hacer una excursión con amigos.

RECURSOS

[The Jed Foundation: Seize the Awkward](#)

[The Jed Foundation: Love is Louder](#)

[Child Mind Institute: Cómo hablar de los problemas de salud mental \(para adolescentes\)](#)

[Steve Fund: Workshop on Well-Being in Color](#)

[Steve Fund: Podcast on Finding Your Home Away From Home](#)

[Steve Fund: Podcast on Blood vs. Chosen Family](#)

Abordar los déficits académicos

¿Cómo pueden los cuidadores abordar los déficits académicos y ayudar a los adolescentes a manejar las múltiples exigencias?

Sea más comprensivo con su adolescente y con usted mismo

La salud de su adolescente (incluida la salud mental) es más importante que las calificaciones. Pero los desafíos académicos que se presentaron con la pandemia son reales. Dar prioridad a la salud mental no significa que el regreso a la escuela deba sentirse como una causa perdida. Ayude a su hijo a establecer objetivos razonables y alcanzables. Por ejemplo, hacer todas las tareas escolares, aunque no sean perfectas. Si elige conscientemente unas cuantas prioridades para su hijo, puede asegurarse de que las bases más importantes seguirán estando cubiertas.

Planifique los problemas

A medida que los adolescentes se adaptan a la rutina escolar, incluida la continua incertidumbre de las variantes del coronavirus, habrá contratiempos. Pero no tienen que ser el fin del mundo. En lugar de esperar a que se produzca un desastre, hable con su hijo y acuerde un plan sobre lo que hará si no entrega una tarea o reprueba un examen, como hablar con el maestro sobre créditos extra o esforzarse más en su próximo proyecto.

Recuerde que si algo sale mal, los adolescentes pueden sentirse frustrados, tristes, o preocuparse por haberlo decepcionado. Establezca controles periódicos, sea amable y elógielo por ser sincero: "¡Me da gusto que me hayas dicho que estás retrasado en tu ensayo! Sé que estabas preocupado por ello. Déjame ayudarte".

Valide a los adolescentes

Escuche y conozca las preocupaciones de su adolescente y acepte que se trata de un momento muy estresante y difícil. Comparta algunas formas en que los adolescentes pueden ayudarse a sí mismos, incluyendo:

- Compartir sus preocupaciones y recibir la validación de sus cuidadores, amigos y maestros.
- Centrarse en las cosas que pueden controlar.
- Hacer un plan con objetivos alcanzables para el próximo año escolar.

Empoderar a los adolescentes

Dar a los adolescentes el control (dentro de lo razonable) enviará el mensaje de que usted confía en sus capacidades. Un poco de éxito ayuda mucho a crear (y proteger) la confianza. Permita que los adolescentes tomen la iniciativa siempre que sea posible. Esto podría ser:

- Preparar su mochila la noche anterior.
- Pedir ayuda a un maestro.
- Organizar una sesión de estudio.
- Planificar su horario semanal.

RECURSOS

[Child Mind Institute: Retroceso académico durante el COVID](#)

[The Jed Foundation: College Search and Stress During COVID-19](#)

[Steve Fund: Video on College Decisions and Mental Health](#)

[Steve Fund: Video on Supporting the Mental Health of Students of Color in the Transition from High School to College](#)

Priorizar el autocuidado de los cuidadores

Cuidarse a sí mismo lo ayuda a ser un mejor cuidador. ¿Cómo pueden los padres y otros miembros de la familia cuidarse a sí mismos durante este tiempo?

Sea un modelo de conducta al dedicar tiempo para usted mismo

Cree un espacio para recargar y relajarse de manera intencional. Demuestre habilidades y estrategias positivas para enfrentar situaciones difíciles. Esto puede consistir en darse una ducha o un baño relajante, dar una vuelta a la manzana a solas (o con el perro) o dedicar un tiempo para leer o simplemente desconectarse después de que los niños se hayan ido a la cama.

Dé prioridad a las opciones saludables

El estrés hace que sea fácil caer en hábitos que se sienten bien en el momento pero que pueden ser perjudiciales a largo plazo. Esto no significa que se deba presionar para estar en forma o castigarse por ver sus programas favoritos. Significa que hay que ser reflexivo e intencional acerca de cómo se trata a sí mismo y a su cuerpo. Los pequeños cambios, como dedicar tiempo a dar un paseo o elegir irse a la cama más temprano, pueden reducir el estrés y aumentar la resiliencia.

Sea realista

El perfeccionismo y la crianza (y, ya sabe, simplemente ser una persona) no son compatibles. Evite el agotamiento al establecer expectativas realistas y perdonarse si no logra cumplirlas.

Establezca límites

Los límites firmes son la piedra angular del autocuidado. Cuando estamos agobiados, es muy difícil cuidar de sí mismo o de otra persona. Los límites pueden ser tan sencillos como decir "no" a los compromisos para los que no tiene tiempo, pedir a su pareja que lo ayude en casa o alejarse de un amigo o familiar que está teniendo problemas para respetar su tiempo.

Haga cosas que le den alegría

La crianza puede consumirlo todo, especialmente en los momentos difíciles. Dedicar tiempo a los pasatiempos o actividades que le gustan, o tomar la decisión de aprender una nueva habilidad es una parte importante del cuidado de uno mismo. Tal vez haya un proyecto de tejido que siempre ha querido probar o quizás haya estado queriendo volver a correr. O tal vez le gustaría terminar ese libro que empezó hace un mes. Hacer estas cosas ayuda a sus hijos a ver cómo luce la resiliencia en acción.

Dé el ejemplo

Sea como sea que elija practicar el autocuidado, recuerde que dedicar tiempo a usted mismo no es egoísta, es necesario, y envía un poderoso mensaje a los adolescentes. Tomar decisiones saludables, establecer límites firmes, priorizar la alegría, en resumen, mostrar que se valora a sí mismo, da un ejemplo que ayudará a sus hijos a hacer lo mismo.

RECURSOS

[Child Mind Institute: Conversaciones en Facebook Live sobre crianza durante el coronavirus](#)

[The Jed Foundation: COVID-19 Resource Guide for Caregivers](#)

[Child Mind Institute: Utilizar las técnicas de atención plena](#)

Colaborar con los maestros y administradores escolares

¿Cómo pueden los cuidadores trabajar eficazmente con el personal y los administradores escolares para apoyar la salud mental y las necesidades de aprendizaje de sus hijos adolescentes?

Empiece pronto

La mejor manera de asegurarse de que su hijo adolescente reciba el apoyo que necesita es colaborar con su escuela. Empiece por ponerse en contacto con los maestros de su hijo para hablar sobre sus necesidades y sobre su perfil de aprendizaje. Cuanto más sepan los maestros, más podrán ayudar. Pregunte si el maestro de su hijo estaría dispuesto a tener reuniones mensuales. De esta manera podrían asegurarse de que están en sintonía y podrían compartir cualquier información nueva, sin tener que esperar a las conferencias de padres y maestros.

Anime a los adolescentes a participar

Ofrezca a su hijo la posibilidad de acompañarlo o de contribuir a las reuniones. Animar a los adolescentes a que practiquen cómo abogar por sus intereses en una situación segura y con apoyo los ayudará a ganar confianza e independencia. Y cuanto más involucrados se sientan en su propio desarrollo educativo, más implicados estarán en el resultado.

Sea amable y compasivo

Los maestros y el personal de la escuela también se están recuperando del estrés y el trauma de la pandemia. Respetar sus límites y su tiempo es fundamental. Cuando hable con ellos, pregúnteles cómo prefieren que usted se ponga en contacto con ellos (¿email? ¿mensajes de texto?), y dígalos que entiende por lo que están pasando. Ser paciente, amable y comprensivo lo ayudará a construir una mejor relación con los maestros de su hijo, y aumentará la posibilidad de que acudan a usted con sus preocupaciones a medida que avance el año.

Si se comunican por email o por mensaje de texto, también puede preguntar cuándo podría esperar una respuesta a sus preguntas. De esa manera sabrá cómo organizan su tiempo los maestros y cuándo es apropiado enviar un recordatorio amable si aún no ha recibido respuesta.

RECURSOS

[Child Mind Institute: Cómo apoyar la salud mental de los estudiantes durante COVID \(para compartir con los maestros\)](#)

[Child Mind Institute: Preparar a su hijo para el regreso a clases presenciales](#)

[Child Mind Institute: Una guía para maestros sobre la ansiedad \(para compartir con los maestros\)](#)