



# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## Mantener la Salud Mental Intacta Durante una Crisis

Durante una crisis como el virus COVID-19, es importante tomar medidas para mantenerse físicamente saludable. Pero mantener una buena salud mental también es importante.

### Consejos para mantener una buena salud mental:

- Limite los medios. Leer todos los artículos relacionados con la crisis solo causará más estrés. Intente establecer una hora específica, como una vez cada dos días, para leer actualizaciones, y hacerlo con la idea de que le ayudará a saber cómo prepararse, no a decirle cuánto asustarse.
- Haga algo bueno. Ayude a los que le rodean, como usted pueda.
- Mantenga una rutina normal, como usted pueda. O cree una nueva rutina y adáptese a seguirla.
- Reduzca el estrés al tener un plan de preparación.
- Conéctese con otros a través de llamadas, video llamadas, etc.
- Practique buenos hábitos de salud como hacer ejercicio, meditar, dormir lo suficiente y comer bien.
- Haga cosas que disfrute o use este tiempo para explorar otros intereses.

## Consejos para Ayudar a sus Hijos Durante una Crisis

Durante este tiempo cuando el mundo está experimentando una crisis, usted puede ser la fuente de consuelo que necesitan sus hijos.

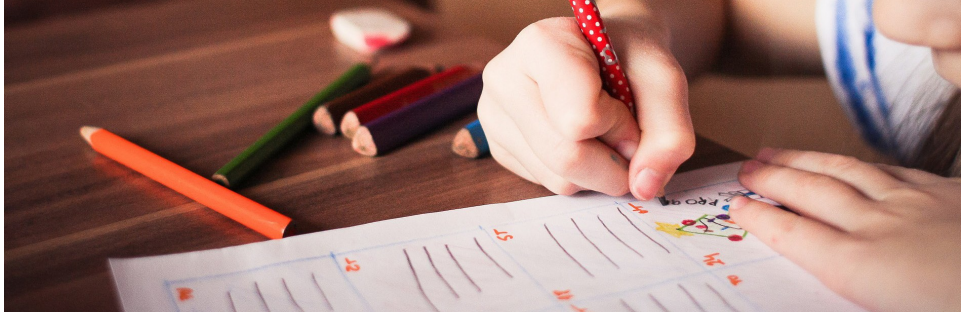
Todos reaccionan a la crisis y al estrés de manera diferente. A continuación, listamos algunas reacciones a las que debe prestar atención las cuales pueden indicar que sus hijos necesitan ayuda durante una crisis.

### Reacciones a Considerar:

- Regresar a comportamientos ya superados.
  - Actuar o mostrar más irritabilidad.
  - Retirar o exigir más atención de lo habitual.
  - Llorar más de lo normal y a la menor provocación.
  - Experimentar dolores y molestias inexplicables.
  - Comer de forma poco saludable.
  - Mostrar un cambio en los patrones de sueño.
- Ya sea que sus hijos estén reaccionando a la crisis actual u otra crisis en su mundo, los siguientes consejos pueden ayudarlo a apoyar mejor a sus hijos.

### Consejos de Ayuda:

- Hable con sus hijos sobre la crisis. Permítalos hacer preguntas y luego contestarlas de manera simple y de una manera que puedan entender.
- Hable con sus hijos sobre sus sentimientos. ¿Se sienten estresados? ¿Preocupados? Escuche lo que dicen, sin juzgar. Si hablar no parece ayudar, animelos a dibujar o escribir sobre sus sentimientos.
- Dígale a sus hijos que su seguridad es importante para usted. Aunque estén seguros, hágales saber que está bien que se sientan asustados o preocupados.
- Cuídese. Para ayudar a sus hijos, necesita ayudarse a sí mismo. Practique buenos hábitos de salud y exhiba formas saludables para manejar situaciones estresantes. Sus hijos pueden mirarlo para saber cómo hacer frente a las crisis.
- Ofrezca más atención a sus hijos, como darles masajes, cocinarles comida reconfortante o la comida favorita de sus hijos y darles más abrazos.
- Pasen más tiempo juntos como familia.



# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## ¿Vapear realmente es un problema?

Vapear, o usar cigarrillos electrónicos, se ha convertido en un problema creciente en los últimos años. Si bien, de alguna manera, vapear parece tener menos consecuencias para la salud que los cigarrillos normales, todavía existen riesgos y problemas causados por el vapeo. Algunos problemas con el vapeo incluyen los siguientes:

- Los cigarrillos electrónicos usan nicotina, que es extremadamente adictiva. Como los cerebros de los adolescentes todavía se están desarrollando, son más susceptibles a la adicción.
- Vapear puede afectar la capacidad de concentración de los usuarios.
- Los dispositivos de vapeo son más fáciles de ocultar a los padres y maestros porque no tienen un olor fuerte y pueden disfrazarse como un objeto cotidiano, como una unidad flash.
- El uso de dispositivos de vapeo aumenta las posibilidades de que el usuario cambie a cigarrillos.
- Vapear podría aumentar el riesgo de adicción de los usuarios a otras drogas.
- Vapear expone los pulmones de los usuarios a una variedad de productos químicos.

Hable con sus hijos sobre los peligros de vapear.

## Consejos para la Prevención del Abuso de Drogas y Alcohol

El abuso de las drogas puede causar problemas a corto plazo (como problemas de manejo) o problemas a largo plazo (como afecciones de salud graves). Los padres están en una posición privilegiada para hacer todo lo necesario para evitar que sus hijos abusen de las drogas.

Hay muchos pasos que puede seguir para ayudar a que sus hijos estén libres de drogas. Para obtener ideas sobre la edad específica de su hijo, haga clic [aquí](#). Para obtener más información e ideas sobre prevención, lea [esta guía para padres sobre prevención de drogas](#) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).

### Consejos de Prevención:

- Sea un buen ejemplo y mantenga alejadas las drogas y el alcohol. Si usa drogas o bebe demasiado alcohol regularmente, existe una buena posibilidad de que sus hijos también lo hagan.
- Hable con sus hijos sobre los peligros de las drogas y corrija las ideas engañosas que tengan (por ejemplo, "La marihuana no me hará daño").
- Evite los medios que sensibilizan las drogas y el alcohol.

- Practique con sus hijos diferentes formas de decir "¡No!" a las drogas.
- Fomente formas positivas de hacer frente cuando la vida se pone difícil.
- Fomente amistades y actividades positivas.

Si cree que sus hijos ya están abusando de las drogas y el alcohol, aquí hay algunos consejos sobre cómo ayudarlos.

### Busque Ayuda:

- Confronte tranquilamente a sus hijos sobre el abuso de drogas. Reúna evidencia física o anote las observaciones de su comportamiento para respaldar sus preocupaciones.
- Negocie reglas y consecuencias para el uso de drogas y hágalas cumplir.
- Solicite la ayuda de un consejero si la conversación se calienta o no funciona.
- Utilice la Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA [1-800-662-HELP (4357)] para referencias de tratamiento e información en cualquier momento o día del año. Encuentre una opción de tratamiento que funcione mejor para sus hijos.