¡Know! Nuestros jóvenes

¡No se necesita ser un experto para darse cuenta de que todos estamos estresados! Nuestros hijos están más que estresados. Lo que nos dicen los profesionales de la salud mental es que la pandemia COVID-19 ha creado circunstancias nunca vistas, y nos urgen que nos mantengamos alerta.

Debido a las restricciones que hemos tenido que acoplar debido a la pandemia, los jóvenes echan de menos a sus amigos, sus deportes y otras actividades. Muchos pueden estar lidiando con la perdida de empleo de sus padres o con las consecuencias directas del virus si es que algún familiar o amigo se haya enfermado de la temida pandemia. Pueden estar en un hogar inestable donde la tensión ha aumentado debido a la crisis. El aprendizaje remoto y otros cambios escolares también pueden ser un factor que causa una gran angustia para nuestros hijos.

Además de dolores de cabeza, problemas digestivos, sueño interrumpido y un sistema inmunitario debilitado que son los síntomas físicos del nivel de estrés elevado, nuestros adolescentes pueden también estar sintiendo frustración, ira, ansiedad y depresión, lo que puede incrementar el riesgo de que ellos se lastimen así mismos o se autolesionen, lo cual suele ocurrir cuando las personas están sufriendo de estrés crónico.

Por primera vez en 20 años, vimos una disminución en el número de suicidios de jóvenes del 2.1% en el año 2019, lo que se traduce en 833 vidas jóvenes perdidas. Si bien los datos nacionales sobre el suicidio aún no se han recopilado desde el momento de la pandemia, los expertos en el campo de la salud mental dicen que es probable que el coronavirus haya descarrilado ese progreso positivo.

Grupos de defensa de la salud mental han advertido que algunos jóvenes están en mayor riesgo de suicidio, incluyendo:

- Niños afroamericanos, de 5 a 12 años. (Obtenga más información en withyouhere.org.)
- Jóvenes LGBTQ+.
- Niños con un trastorno de salud mental ya diagnosticado.
- Niños con trastorno por consumo de sustancias.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Niños que sufren violencia, incluyendo abuso físico o sexual.
- Niños que sufren acoso escolar.
- Armas de fuego en el hogar.

Durante la adolescencia, los jóvenes tienden a sentir sus emociones más intensamente, y a menudo carecen de la capacidad para ver más allá del momento o la dificultad que están enfrentando. Necesitan saber de nosotros, sus padres, sus mayores influencias, que las cosas cambiarán; las cosas mejorarán; mañana es otro día.

Para aquellos jóvenes que además tienen que luchar con síntomas de una enfermedad mental, también tenemos que asegurarles que sus mejores días están por venir— aquí hay 10 pasos a tomar para protegerlos y apoyarlos según el centro de salud, Edward-Elmhurst Health en Healthy Driven:

1. Restringir el acceso a artículos peligrosos o potencialmente mortales en el hogar (armas de fuego, cuchillos, sustancias).

2. Supervisar de cerca a los adolescentes con antecedentes de intentos de suicidio o autolesivas.

3. Limite el tiempo a solas para evitar oportunidades de participar en autolesiones.

4. Establezca límites en el uso de dispositivos electrónicos y supervise las llamadas telefónicas, los mensajes de texto y el uso de las redes sociales de su hijo adolescente para evitar acoso escolar o exposición a autolesiones.

5. Trate de minimizar el conflicto en casa. Asegúrese de que su hijo/a adolescente sepa que puede recurrir a usted en busca de ayuda.

6. Converse frecuentemente con su hijo adolescente para ver cómo se siente.

7. Pregúntele a su adolescente lo que sus amigos están diciendo. Esto puede ayudarle a medir sus propios pensamientos.

8. Reconozca la realidad de la pandemia, pero asegure a su hijo adolescente que es temporal.

9. Ayude a su adolescente a entender que no están solos y que la vida mejorará.

10. Trate seriamente cualquier conversación o comentario de autolesión o suicidio. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si su hijo adolescente no puede mantenerse a salvo en el hogar.

La forma en que nosotros, como padres y cuidadores, manejamos las dificultades de esta pandemia también desempeña un papel importante en como influimos en nuestros hijos. Si nos manejando nuestro propio estrés y desafíos de maneras positivas, eso ayuda a crear la base para que puedan hacer lo mismo.

Para obtener mayor orientación o ayuda adicional, conéctese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 o visite la página de internet de SuicidePreventionLifeline.org. Ellos proporcionan apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Fuentes

Bethany Ao, The Philadelphia Enquirer: Suicide rate decreased for the first time in a decade in 2019, CDC reports. Dec 2020.

Erica L. Green, New York Times: Surge of Student Suicides Pushes Las Vegas Schools to Reopen. Jan 2021.

Healthline: Psychological Stress. Feb 2019.

National Institute of Mental Health: Age-Related Racial Disparity in Suicide Rates Among U.S. Youth. May 2018.

Victoria Freier, MSN, RN-BC, Edward-Elmhurst Health – Healthy Driven: Teens at risk for suicide during the pandemic. Sept 2020.

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos. Si este consejo le resultó interesante o útil, **considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate**.

Prevention Action Alliance

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.