

eConexiones Noviembre 2020

Consejos para los Padres en época del COVID-19

La Salud Mental

El tema sobre la salud mental es muy mencionado en estas épocas. Pero sabemos exactamente ¿qué es salud mental? Muchos pensamos que el término "salud mental" se utiliza solo para las personas que tienen una "enfermedad mental".



Salud Mental, es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental incide en la forma en cómo sentimos, pensamos y actuamos cuando enfrentamos nuestras vidas. La salud mental también nos ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con las demás personas, y al momento de nuestra toma de decisiones.

Enfermedad mental, es una condición que afecta los pensamientos, sentimientos o estado de ánimo de las personas.

La salud mental es muy importante en nuestra niñez, adolescencia, adultez y vejez. Sin salud mental no podemos estar sanos, cualquier parte del cuerpo o del cerebro puede enfermarse.

Condiciones de Salud Mental Que Afectan a La Comunidad Latina:

- La esquizofrenia
- El trastorno de ansiedad generalizada
- La depresión mayor
- El trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- El Trastorno bipolar

Otros problemas asociados con las condiciones de salud mental son:

- *El intento de suicidio
- * Diagnostico Dual

Para más información, haga [click aqui](#)

Por eso debemos determinar:

1. ¿Porqué es importante la salud mental?
2. ¿Qué puede afectar a mi salud mental?
3. ¿Puede cambiar con el tiempo mi salud mental?
4. ¿Cuáles son las señales de que tengo un problema de salud mental?
5. ¿Qué debo hacer si creo que tengo un problema de salud mental?

[Click aqui para más información](#)

Los Niños y la Salud Mental

Mi hijo se está comportando de una manera muy extraña, ¿Qué debo hacer, me debo preocupar?



Recuerde que...

- Debe buscar ayuda si su hijo(a) actúa de manera peligrosa o habla de querer lastimarse a sí mismo(a) o a otra persona.
- Busque ayuda cuando el comportamiento o las dificultades emocionales de su niño duran más de una semana y están causando problemas en la escuela, en casa o con los amigos.
- Para determinar si es necesario un tratamiento, debe hacerse una evaluación muy exhaustiva.
- El tratamiento temprano puede ayudar a abordar las dificultades del niño y evitar futuros problemas.

[Click aqui para más información](#)

El Apoyo en la Escuela para Estudiantes con Necesidades de Salud Mental

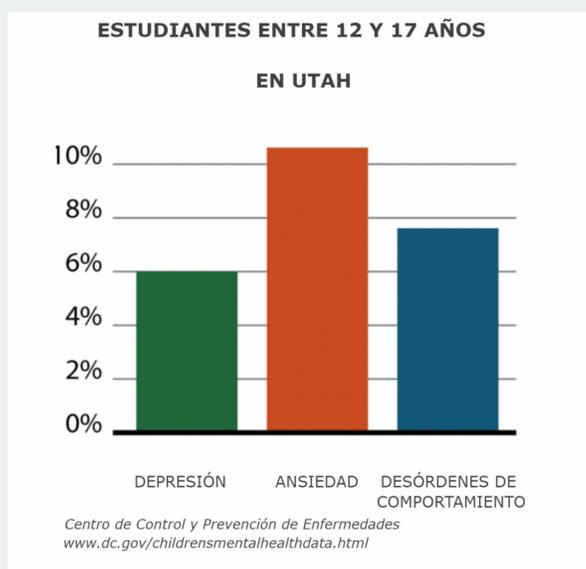
Si su estudiante tiene una condición mental o psicológica que limite considerablemente una o más de las mayores actividades de la vida del estudiante, usted puede solicitar que la escuela realice una evaluación. Usted junto con el equipo de la escuela puedan analizar los resultados y determinar si se necesita recurrir a la protección de la Ley 504 de Rehabilitación de 1973.

“Mayores actividades de vida” incluyen funciones como cuidarse a sí mismo, realizar tareas manuales, caminar, ver, escuchar, hablar, respirar, aprender, y trabajar. Esta lista podría incluir otras mayores actividades de vida. Una vez se determine la elegibilidad, los servicios de la Sección 504 se deben documentar en los archivos del estudiante y revisarse periódicamente para asegurarse de que se satisfagan las necesidades únicas de su estudiante.

Algunos de los servicios relacionados con la salud mental pueden incluir terapia psicológica individual y en grupo. Algunos distritos escolares como el de San Pete y Carbon han

establecido evaluaciones de salud mental o están en el proceso de implementación. Pregunte en la escuela o el distrito escolar si esta opción está disponible para su estudiante, o pregunte si la escuela puede hacer una recomendación para que su hijo(a) sea evaluado por profesionales en su comunidad.

ESTUDIANTES ENTRE 12 Y 17 AÑOS EN UTAH



De acuerdo a estadísticas, la mayoría de condiciones de salud mental empiezan a manifestarse durante la adolescencia y pueden ser tratadas con mayor facilidad cuando se detectan tempranamente. Por esto es importante pedir ayuda tan pronto como usted detecte comportamientos inusuales en su estudiante, o cuando su familia viva experiencias que puedan ser traumáticas.

Debido a que los estudiantes pasan una gran parte del día en actividades escolares, frecuentemente, los maestros pueden ser muy importantes en el área de prevención para identificar problemas en los estudiantes. Trabaje en equipo con el personal de la escuela para brindarle un apoyo integral a su estudiante.

Para necesidades más severas o que requieran apoyo o interacción más compleja basada en la necesidad del estudiante, posiblemente requiera instrucción especializada o educación especial. En un caso similar se recomienda una evaluación para determinar si se necesita un Programa de Educación Individualizado (IEP por las siglas en inglés).

[Click aquí para más información](#)

Cómo Superar el Estrés Causado por la Pandemia

Los cambios causados por la actual pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto en los niveles de estrés tanto en adultos como en niños y jóvenes. La preocupación constante por su propio bienestar y el de sus seres queridos, la situación económica, la posibilidad de perder el trabajo pueden afectar su estabilidad emocional considerablemente. Como padres es importante estar alerta para detectar cambios en los hijos como diferentes patrones de sueño y apetito, dificultades para

concentrarse y aprender, cambios de humor, rebeldía, etc. Por ello, el Centro de Control de Enfermedades recomienda que los padres se enfoquen en estos momentos en:

- Observar el comportamiento de su hijo y cualquier señal de enfermedad
- Estar alerta a cualquier señal de estrés en sus hijos
- Enseñar y reforzar actividades y estrategias para prevenir o reducir el estrés como la meditación y la respiración consciente
- Motivar a los hijos a ser activos; practicar deportes, yoga, o caminatas por ejemplo
- Promover una dieta saludable
- En lo posible, ayudar a los hijos a mantener conexiones y facilitar el juego con otros niños
- Trabajar en equipo con el personal escolar para ayudar a identificar problemas tempranamente



También es importante recordar que cada persona reacciona al estrés de diferentes maneras y que algunos grupos son más vulnerables al estrés, tales como aquellas personas que proveen cuidados a personas de la tercera edad, y personas con discapacidades, personas con enfermedades preexistentes, personas afectadas durante la pandemia con la reducción de horas de trabajo o pérdida de ingresos, personas con discapacidades que deben someterse a aislamiento social debido a su vulnerabilidad a enfermedades contagiosas, y personas pertenecientes a grupos raciales minoritarios y aquellos sin hogar.

Si usted o algún miembro de su familia o comunidad se encuentra en alguno de estos grupos, como es común en nuestra comunidad para personas que proveen cuidados a familiares con discapacidades, les recordamos la importancia de cuidar también su propia salud emocional, física, y mental. Busque momentos para descansar y practicar actividades que le ayuden a relajarse. Busque ayuda profesional o el apoyo de otros familiares o amigos.

Además de la información de contacto compartida en los artículos anteriores, recuerde que en el Centro de Padres de Utah podemos guiarlos a organizaciones que pueden proveer ayuda cuando se sientan abrumados o estresados debido a los constantes cambios causados por la pandemia. En los enlaces del Centro de Control de Salud listados a continuación encontrarán información y sugerencias adicionales que le ayudarán a usted y a su familia a superar estos tiempos difíciles.

[Click aquí para ver la información de CDC](#)

[Click aquí para más información](#)

Recursos para Situaciones de Crisis

Si usted o un ser querido están enfrentando una situación de crisis relacionada con la salud mental, la planeación y la preparación adecuada serán muy importantes para la superación de esta situación.

[Click aquí para más información](#)

- COUNTY CRISIS LINE **801-587-3000**
- UTAH STATE CRISIS LINE **1-800-273-TALK (8255)**
- Brindan asistencia las 24 horas, los 7 días de

- la semana (24/7)
- Proveen apoyo y asistencia a individuos de todas las edades y que están experimentando cualquier tipo de estrés emocional o crisis psiquiátrica
- UTAH STATE WARMLINE **801-587-1055 OR 1-833-SPEAK-UT**
- 8 am – 11 pm, 7 días de la semana
- Brindan apoyo, empoderamiento y conexión a través del uso del Modelo
- de Recuperación



Para más información sobre enfermedades mentales, visite *Nami* (Alianza Nacional en Enfermedades Mentales). Nami es la organización comunitaria de salud mental más grande de la nación, y su propósito es que las millones de personas afectadas por condiciones de salud mental tengan una vida mejor.

Nami brinda defensoría, educación, apoyo y concientización pública para que todos los individuos y familias afectadas por enfermedad mental puedan construir mejores vidas.

www.nami.org

La Discapacidad y el Contacto con la Policía

Nota especial - El contenido de estas preguntas está basado en las siguientes presentaciones: [“Don’t Tell me to Calm Down”](#) y [“What to Expect when the Police are Called”](#)

Nosotros, como padres, tenemos miedo ... mi hijo no habla y no puede entender, se deprime ... y no responde cuando un extraño le pide detenerse. ¿Cómo transmitimos la gravedad de su discapacidad a los agentes en el mismo momento de la escena ?



Mantenga la calma y avise al 911 e informe al operador sobre la discapacidad de su hijo, que no se comunica verbalmente, que no le gusta que lo griten, que no le hace caso a ningún extraño, y todos los detalles que considere importantes, así los oficiales que irán al lugar de la escena conocen sobre su hijo y sabrán cómo dirigirse a él y ayudarlo.

Mi hijo tiene autismo y me comunicaron por teléfono que está teniendo una conducta negativa, que la policía ya fue informada y llegó al lugar de la escena. ¿Qué debo hacer para proteger a mi hijo?

Usted debe llegar al lugar de la escena a la brevedad posible y comunicar a los agentes sobre el autismo de su hijo, sobre su comportamiento regular, tal vez él no quiso tener esa actitud negativa. Ayudarlos a entender su discapacidad e informarles lo que puede estar pasando con él, así los agentes

podrán encontrar la mejor manera de controlar la situación y ayudar a su hijo, que los oficiales entiendan que no es una situación de gravedad.

Siempre teníamos que llamar al departamento de policía local para ayudarnos a apaciguar a mi hijo en momentos de crisis, y ahora que nuestro hijo tiene 18 años cada vez que la policía lo encuentra o vé en algún lugar lo señala y lo sigue por donde él vaya como esperando que vaya a tener una actitud negativa siempre. Es una situación realmente frustrante para él y muchas veces ya no quiere salir a la calle. ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que esté protegido, pero sin sentir que está siendo atacado?



Debe de comunicarse con el Departamento de Policía local, y pedir hablar con el Supervisor para explicar su preocupación por lo que está pasando con su hijo y que es una situación incómoda para él, informales cómo ya superó su comportamiento del pasado y que en vez de ayudarlo a sentirse seguro lo están haciendo sentir acosado.

Si mi hijo se está comportando de forma agresiva y alguien del público llama a la policía, ¿existen circunstancias en las que la policía pueda llevarse a mi hijo sin mi permiso?

El oficial siempre tiene que ponerse en contacto con el tutor del niño antes de llevarlo al hospital, a menos que esté en una situación de peligro inmediato. El objetivo principal para la policía es ponerse en contacto con el tutor primero, y preguntar si el tutor desea que lleven a su hijo de regreso a casa, o que lo lleven a algún hospital.

Autismo en Todas las Edades

Presentado por
Joey Hanna, director ejecutivo de la UPC
Lisa Wade, Proyectos especiales de la UPC

El Autismo a lo Largo de la Vida

Estamos construyendo un sitio web para ayudar a los padres de personas con autismo "El Autismo a lo Largo de la Vida". Este sitio web ayudará a las familias a saber qué buscar, en qué pensar, cómo planificar, y qué recursos existen. También incluirá información, videos, y experiencias de otras familias.

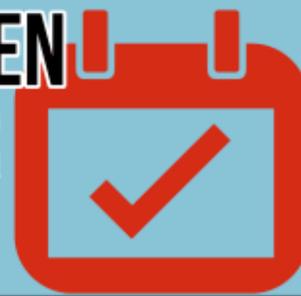
Necesitamos su aporte y experiencia para aumentar nuestro banco de conocimiento y apoyar el crecimiento de la comunidad de familias con hijos/as en el espectro autista.

Por favor llene esta encuesta para incluir sus ideas y experiencias.

[Click aquí para contactar a Lisa](#)

[Tome la encuesta aquí](#)

CALENDARIO DE TALLERES EN EL UTAH PARENT CENTER 2020-2021



Las actividades en español del Utah Parent Center son patrocinadas por la Junta Directiva de Educación del Estado de Utah (Utah State Board of Education), el distrito escolar de Granite (Granite School District), el distrito escolar de Salt Lake (Salt Lake School District), el proyecto de Utah Family Voices y el proyecto de entrenamiento e información para padres (Parent Training and Information).

11 DE NOVIEMBRE, 7-8:30 PM

PADRES COMO PARTE DEL PROCESO DEL IEP

Únase a nosotros para entender el proceso de educación especial para su hijo/a. Aprenderá sobre el Programa de Educación Individualizado (IEP) y su papel de padre en la junta de la escuela.

16 DE NOVIEMBRE, 6:30 - 8:00 PM

TODO SOBRE LA TUTELA

Aprenda lo básico de la tutela, el proceso, y los recursos en Utah para conseguirla. Venga y aprenda todas las consideraciones acerca de este tema. También se enseñará sobre las opciones distintas para apoyar con la toma de decisiones.

7 DE DICIEMBRE, 6:30 - 8:00 PM

SOLUCIONES PARA EL ESTUDIANTE

Si tiene un hijo/a que experimenta dificultades en la escuela, venga y aprenda sobre todos los apoyos que existen para ayudar a los estudiantes, incluyendo el plan de la Sección 504 y la educación especial.

14 DE DICIEMBRE, 6:30 - 8:00 PM

UN HIJO/A CON NECESIDADES ESPECIALES EN LA FAMILIA

Venga y participe con otras familias para hablar sobre lo que significa tener un hijo/a con necesidades especiales. Aprenda estrategias y recursos para ayudar a su hijo/a a su familia.

8 DE ENERO, 12 - 1:30 PM

EL ACOSO/BULLYING

Este taller le ayudará a identificar las señales de alerta y los diferentes tipos de acoso/bullying que afectan a los niños y jóvenes con necesidades especiales. También aprenderá de cómo enfrentar estos retos y sobre los recursos que existen para resolverlos.

13 DE ENERO, 6:30-8:00 PM

LA COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA

La comunicación puede ayudar a mantener o destruir relaciones. Únase a nosotros para aprender a comunicar sus desafíos y dificultades de una forma positiva que lleven a la resolución del problema.

26 DE ENERO, 6:30-8:00 PM
UNA TRANSICIÓN SALUDABLE

Únase a nosotros para aprender sobre los 5 temas más importantes para la transición a la vida adulta de su hijo (a) con necesidades de salud especiales y los sistemas para adultos. Hablaremos sobre los cambios que impactan los fondos que se pueden recibir, el cambio de un sistema de salud pediátrico a uno para adultos y mucho más

8 DE FEBRERO, 6:30 - 8:00 PM
EL COMPORTAMIENTO: INTERVENCIONES POSITIVA

Únase a nosotros para poder entender las razones detrás de las acciones de los comportamientos difíciles. Logrará entender mejor los pasos para poder hacer un positivo en el comportamiento de su hijo/a con necesidades especiales

25 DE FEBRERO, 6:30- 8:00 PM
LA TRANSICIÓN A LA VIDA ADULTA

Aprenda sobre los recursos disponibles y los pasos a seguir para tener una transición a la vida adulta exitosa. Se explicará cómo planificar el futuro para los jóvenes con necesidades especiales

9 DE MARZO, 6:30-8:00 PM
ENCONTRANDO EL CAMINO EN EL LABERINTO DE RECURSOS

Los recursos disponibles para nuestros hijos con necesidades especiales son confusos y complicados. Venga y aprenda sobre apoyos de salud y apoyos en la comunidad disponibles para niños y jóvenes con necesidades de salud especiales

17 DE MARZO, 6:30- 8 PM
LAS DISCAPACIDADES Y LA SALUD MENTAL
PRESENTADORA ESPECIAL: LETICIA FRIAS, LATINO BEHAVIORAL HEALTH

Venga y aprenda la importancia de saber sobre la salud mental de los niños y jóvenes con necesidades especiales. También se compartirá información y recursos para poder apoyar en casos de crisis

5 DE ABRIL, 6:30 - 8:00 PM
TODO SOBRE LA TUTELA

Aprenda lo básico de la tutela, el proceso, y los recursos en Utah para conseguirla. Venga y aprenda todas las consideraciones acerca de este tema. También se enseñará sobre las opciones distintas para apoyar con la toma de decisiones

4 DE MAYO, 6:30-8:00 PM
LA COLABORACIÓN ENTRE PADRES Y DOCTORES

Únase a nosotros para aprender de qué forma abogar por el cuidado de salud de su hijo (a) y poder obtener los mejores resultados. También aprenderá sobre los recursos que existen para las familias



[Haga clic aquí para ver la versión imprimible del folleto pagina 1](#)
[Pagina 2](#)

