

# FORMAS DE CUIDAR LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DIFÍCILES: CONSEJOS PARA LOS JÓVENES



Image by rawpixel.com

## CONÉCTESE CON LOS DEMÁS.

En épocas de COVID, puede resultar más difícil mantener el contacto, pero siguen existiendo formas seguras de hacerlo.

- ✓ Reúnase con un amigo para una caminata al aire libre o para un pícnic.
- ✓ Programe una videollamada semanal con su amigo más cercano.
- ✓ Encuentre un interés común y comparta tiempo “de calidad” con las personas que integran su burbuja. Pídale a alguien que viva que usted que le enseñe algo en lo que se destaque, como hornear, tocar un instrumento o jugar un videojuego.
- ✓ Cree un grupo de Zoom; quizás pueda incluir curiosidades acerca de la música que le gusta o sus programas de TV favoritos.



Fui afuera



## ¡MUÉVASE!

A veces, cuando uno está cansado o agotado, lo último que quiere hacer es ejercitarse. Encontrar una actividad física que le guste y realizarla regularmente, puede marcar una diferencia importantísima en la forma en que se siente.

- ✓ Recree bailes de TikTok, videos de música o tutoriales de baile de YouTube: ¡cuánto más rápido el ritmo, mejor!
- ✓ Dé un paseo. Si le aburre caminar, escuche música o un podcast mientras lo hace, o llame a un amigo.
- ✓ Busque en línea ejercicios que no requieran equipamiento. Estos varían en duración y dificultad, así que mire unos cuantos para encontrar el que mejor se ajuste a sus necesidades.

## AYUDE A LOS DEMÁS.

La pandemia ha generado grandes necesidades en el seno comunitario. Ayudar a los demás puede darle la oportunidad de conectarse, moverse y sentir que hace la diferencia. Puede ayudarlo a sentirse mejor. Es posible que le resulte más difícil encontrar formas de realizar voluntariado si tiene menos de 18 años, pero las bibliotecas públicas, las escuelas, las iglesias y la Cruz Roja Estadounidense son lugares en los que los jóvenes y los adultos jóvenes pueden realizar voluntariado.

- ✓ Los centros de vacunación buscan voluntarios que los ayuden a mantener la eficiencia y la seguridad y que ofrezcan transporte a los miembros comunitarios para que puedan concurrir a sus citas. Cerca de uno de cada diez núcleos familiares en los Estados Unidos no tiene suficiente para comer: consulte los bancos de alimentos o los distribuidores de alimentos/neveras comunitarias locales para ver cómo puede ayudar.
- ✓ Escoja una causa con la que se sienta identificado, como bienestar animal, justicia social, deportes, salud mental o prevención del cáncer. Muchas organizaciones necesitan voluntarios remotos que los ayuden a recaudar fondos, realizar llamadas telefónicas o crear contenido.
- ✓ ¡El voluntariado formal no es la única forma de ayudar a los demás. Ofrezcase para hacer trabajo de jardinería, cuidar niños o recoger las compras a vecinos y familiares si desea crear un momento de satisfacción instantánea!

Di tiempo



## DESE UN RESPIRO.

Está viviendo en tiempos muy extraños: no se había vivido una pandemia de esta magnitud en los últimos 100 años. Es totalmente normal sentirse estresado o inseguro.

*La próxima vez que se sienta abrumado, pruebe estos consejos:*

- ✓ Interrumpa los pensamientos de escasa utilidad: ¿Sus pensamientos tienden a “huir descontroladamente de usted” y empieza a pensar lo peor o a decirse cosas terribles? Si se encuentra a usted mismo cayendo por esa espiral descendente, intente frenarla distrayéndose un rato. Podría ser con la televisión, un libro o trabajo escolar, es decir, cualquier cosa que lo aleje de esos pensamientos desagradables.
- ✓ Practique la amabilidad con usted mismo. ¡Usted puede ser su mejor amigo o su peor enemigo! En lugar de autorregañarse, intente remplazar esa charla interna con una versión más amable: respire profundamente y dígame: “Sé que es difícil y está bien que lo sea, estás haciendo lo mejor que puedes”.
- ✓ Aborde sus experiencias con curiosidad. Es posible que haya oído hablar de la conciencia plena: se trata de la práctica de observar sin juzgar. Existen muchas aplicaciones de conciencia plena que lo guiarán por el proceso de observar sus pensamientos y sus sentimientos de una manera calma, no crítica, que le permite no sentirse abrumado por estos. *Consulte los Recursos en la página siguiente.*

Desacelero



No me preocupo por pequeñeces



# SEPA CUÁNDO PEDIR AYUDA.

Todos podemos sentirnos un poco tristes o estresados de tanto en tanto, pero a veces necesitamos más apoyo que nos sirva de guía en un momento especialmente difícil. Existen líneas de apoyo como Samaritans o Trevor Project (consulte Recursos) a las que puede recurrir en cualquier momento para conversar acerca de lo que está sucediendo con alguien que lo escuchará.

*En ocasiones, puede que necesite un poco más de ayuda, por ejemplo, si:*

- ✓ Se siente muy deprimido o muy ansioso la mayoría de los días durante un período que se extiende más de un par de semanas.
- ✓ Daña su cuerpo, por ejemplo, cortándolo o quemándolo, comiendo demasiado o muy poco a propósito, ejercitándose en exceso, bebiendo alcohol o tomando drogas.
- ✓ Nota que su malestar ha empezado a afectar actividades que solía disfrutar o en las que solía destacarse, como cuando la ansiedad que siente evita que usted realice sus pasatiempos habituales o si ha empezado a atrasarse en la escuela.
- ✓ Siente con frecuencia que sus emociones, sus pensamientos y sus conductas “están fuera de control”.
- ✓ Empieza a sentir que le gustaría morir o acostarse a dormir y no despertar.
- ✓ Ha sufrido un cambio de vida o una pérdida de gran trascendencia, como la pérdida de un ser querido, la pérdida de una mascota o un animal de servicio, una mudanza, una enfermedad o cambios a nivel familiar.



*Si cualquiera de estas opciones se aplica en su caso, considere hablar con un adulto de su confianza y fijar una cita con un orientador escolar, un terapeuta o un prestador de servicios de salud.*

## RECURSOS

- **Aplicaciones de actividad física:** aplicación [Zombies, Run!](#) (\$5.99/mes o \$34.99/año); aplicación [Yoga for Beginners](#) (gratuita); aplicación [Nike Training Club](#) (gratuita)
- **Ayudar a los demás:** [Volunteer Match](#) (volunteermatch.org o teenlife.com/category/volunteer)
- **Aplicaciones de conciencia plena:** [Smiling mind app](#) (gratuita), [Healthy Minds Program app](#) (gratuita)

## LÍNEAS DE AYUDA

- **Samaritans** - (llamar o enviar mensaje de texto al 877-870-4673 en cualquier momento);
- **Trevor Project** – Salvar vidas de jóvenes LGBTQ (llamar al 1-866-488-7386 o textear START al 678- 678 en cualquier momento); Línea Nacional de Prevención del Suicidio (llamar al 1-800-273-8255 en cualquier momento) o visitar [thetrevorproject.org](#)
- **Crisis Text Line** - Textear “HOME” al 741741 para conectarse con un orientador para personas en crisis o visitar [crisistextline.org](#)

Esta es una publicación del Implementation Science and Practice Advances Research Center (ISPARC), un Centro de Investigación de Excelencia del Departamento de Salud Mental de Massachusetts y The Learning and Working Transitions RRTC. El contenido de esta ficha de consejos fue subvencionado parcialmente con fondos del Departamento de Salud Mental de Massachusetts y contó con subvenciones del Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, (NIDILRR), Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (NIDILRR subvención número 90RTE0005, The Learning and Working Transitions RRTC). NIDILRR es un centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta ficha de consejos no representa necesariamente la política de MA DMH, NIDILRR, ACL, o HHS y no se debe asumir el respaldo del gobierno local o federal.

**Cita sugerida:** Larkin, C. (2021). Formas de cuidar la salud mental en tiempos difíciles: consejos para los jóvenes. Worcester, MA: Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, Departamento de Psiquiatría, Implementation Science and Practice Advances Research Center (ISPARC), Transitions to Adulthood Center for Research.

