

ADULT MENTAL HEALTH DURING COVID-19

SALUD MENTAL PARA LOS ADULTOS DURANTE COVID-19

Ariana Pantoja, School Counselor/Consejera Escolar
Evelyn Sandoval, School Psychologist/Psicóloga Escolar

WHAT IS MENTAL HEALTH?

- ❖ Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices.
- ❖ It includes our ability to cope with difficult situations.
- ❖ As we have grown up we have developed a number of strategies to deal with our everyday stresses.



¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

- ❖ La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos, y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.
- ❖ Incluye nuestra capacidad para hacer frente a situaciones difíciles.
- ❖ A medida que hemos crecido, hemos desarrollado una serie de estrategias para hacer frente a nuestras tensiones diarias.



WHY IS ADULT MENTAL HEALTH IMPORTANT?

- ❖ Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.
- ❖ It is just as important as our physical health.
- ❖ It is vital that we support ourselves as individuals first, because maintaining our mental and physical health is the foundation from which we support our children during these trying times.

¿PORQUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL EN ADULTOS?

- ❖ La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.
- ❖ Es tan importante como nuestra salud física.
- ❖ Es vital que nos apoyemos a nosotros mismos como individuos primero, porque mantener nuestra salud mental y física es la base desde la que apoyamos a nuestros hijos durante estos tiempos difíciles.



STATISTICS

- ❖ Collective stress and anxiety have surged in 2020.
- ❖ Almost 50% percent of Americans between the ages of 18 and 29 said they've experienced symptoms of anxiety and depression this year, according to a June survey from the National Alliance on Mental Illness.
- ❖ Among those surveyed, women, Black and Latino Americans were more likely to be affected.

.

ESTADÍSTICAS

- ❖ El estrés colectivo y la ansiedad han aumentado en 2020.
- ❖ Casi el 50% de los estadounidenses entre las edades de 18 y 29 años dijeron que han tenido síntomas de ansiedad y depresión este año, según una encuesta en junio de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales.
- ❖ Entre las encuestadas, mujeres, afroamericanos y latinoamericanos eran más propensos a verse afectados.



WHY HAVE THE NUMBERS GONE UP?

- ❖ We are all experiencing a new situation that we have never had to deal with.
- ❖ This pandemic has brought on a number of new stresses and challenges to all:
 - Unemployment, financial insecurity, social isolation, feeling like things are out control, illness, death of loved ones, political climate etc.
- ❖ Parents have added stressors:
 - Teacher, IT, Cook, Day care provider, Responsibility and decision making of whether or not your child should/will return to school.

Even the calmest of people and parents are experiencing a level of stress that is beyond their usual.

WHY HAVE THE NUMBERS GONE UP?

- ❖ Our go-to coping strategies may not be working or we may not have the time to even implement them.
- ❖ Spending more time at home has led people to watch and read the news on an almost hourly basis, which can elevate stress, anxiety and grief.



¿PORQUE ESTÁN SUBIENDO LOS NÚMEROS?

- ❖ Todos estamos experimentando una nueva situación con la que nunca hemos lidiado antes.
- ❖ Esta pandemia ha provocado una serie de nuevas tensiones y desafíos para todos.
 - El desempleo, la inseguridad financiera, el aislamiento social, la sensación de que las cosas están fuera de control, enfermedad, muerte de seres queridos, clima político, etc.
- ❖ Esta pandemia ha añadido nuevas responsabilidades a los padres:
 - Ser los maestros, profesionales de tecnología, cocineros, niños y mucho más.
 - Tienen la difícil decisión de si o no mandar a su hijos/as de regreso a la escuela.

Incluso los padres más tranquilos están experimentando un nivel de estrés que está más allá de lo habitual.

¿PORQUE ESTÁN SUBIENDO LOS NÚMEROS?

- ❖ Nuestras estrategias de afrontamiento pueden no estar funcionando o no tenemos tiempo para implementarlas.
- ❖ Pasar más tiempo en casa ha llevado a la gente a ver y leer las noticias casi cada hora, lo que puede elevar el estrés, la ansiedad y el dolor.

SELF-CARE IS NOT SELFISH OR INDULGENT—IT'S HOW WE
KEEP OURSELVES WELL TO ENSURE WE ARE PHYSICALLY,
EMOTIONALLY, AND MENTALLY CAPABLE OF BEING THERE
FOR OUR CHILDREN.



EL AUTO-CUIDADO NO ES EGOÍSTA NI INDULGENTE,
SINO QUE ES LA FORMA EN QUE NOS MANTENEMOS
BIEN PARA ASEGURARNOS DE QUE SOMOS FÍSICA,
EMOCIONAL Y MENTALMENTE CAPACES DE ESTAR ALLÍ
PARA NUESTROS HIJOS.

WHAT DOES SELF-CARE DURING COVID-19 LOOK LIKE?

- ❖ Putting boundaries and limits on your behavior like a parent would:
 - Turning off your computer at the end of the workday
 - Turning down an important invite, even if it means disappointing someone
- ❖ Identifying and acknowledging your feelings.
 - Then you can start figuring out what to do with them, Would you like to make peace with that feeling? Would you like to change it? What's connected to this emotion in your environment? Asking these questions can help you determine what you need to move forward.
- ❖ Limiting your social media and news consumption.
 - If you feel overwhelmed, anxious or sick to your stomach after reading the news, limit what, when and how much information you take in. Even if that means deleting an app.

WHAT DOES SELF-CARE DURING COVID-19 LOOK LIKE?

- ❖ Recognizing when your emotions need extra attention.
 - Stress, anxiety and grief can all manifest in your body.
 - It's important to take note of how your body and brain are functioning.
 - If you're dealing with regular migraines, back pain, nausea or restless sleep, for example, you may be experiencing mental health issues,
 - If you lack motivation, have feelings of hopelessness and helplessness, experience obsessive worry or fear leaving your home, it could be beneficial to talk to someone.
- ❖ Saying no.
 - In order to be able to help other people, you need to be ok first.



¿CÓMO SE VE EL AUTO-CUIDADO DURANTE EL COVID-19?

- ❖ Poner límites en su comportamiento como lo hacen los padres:
 - Apagar la computadora al final de la jornada laboral
 - Rechazar una invitación importante, incluso si significa decepcionar a alguien
- ❖ Identificar y reconocer sus sentimientos.
 - Después puede empezar a averiguar qué hacer con ellos, ¿le gustaría hacer las paces con ese sentimiento? ¿le gustaría cambiarlo? ¿Qué está relacionado con esta emoción en su entorno? Hacerse estas preguntas puede ayudarle a determinar lo que necesita para seguir adelante.
- ❖ Limitar el consumo de redes sociales y noticias.
 - Si se siente abrumado, ansioso o enfermo del estómago después de leer las noticias, límite qué, cuándo y cuánta información toma. Incluso si eso significa eliminar una aplicación.

¿CÓMO SE VE EL AUTO-CUIDADO DURANTE EL COVID-19?

- ❖ Reconozca cuando sus emociones necesitan más atención.
 - El estrés, la ansiedad y el dolor pueden manifestarse en el cuerpo.
 - Es importante tomar nota de cómo funcionan el cuerpo y el cerebro.
 - Si está lidiando con migrañas regulares, dolor de espalda, náuseas o sueño inquieto, por ejemplo, es posible que tenga problemas de salud mental
 - Si le falta motivación, tiene sentimientos de desesperanza e impotencia, preocupación obsesiva o miedo a salir de su casa, podría ser beneficioso hablar con alguien.
- ❖ Decir que no.
 - Para poder ayudar a otras personas, primero debe estar bien usted.



WHAT CAN YOU DO WHEN YOU ARE FEELING STRESSED AND OVERWHELMED?

1. **Identify your triggers:** Know what sets you off and develop a plan for what to do when it happens. Figure out what symptom comes first, does your heart begin to pound, do you have a shorter fuse. Handling your stress earlier will have better results.
2. **Walk away:** If you are feeling stressed or overwhelmed just take a break from what is setting you off. Even if that means your child gets extra screen time while you get some space.
3. **Do something that calms you down:** Discover what calms you down, it may be exercise, reading, deep breathing, listening to music, a nice long bath/shower. Try different things and see what works. Make a list of these things and try them daily if you can.

4. Call a friend or family member: Talk to someone who listens and is reassuring to you. It may be calming to talk about what is bothering you with someone you trust.

5. Engage in Positive Self-Talk: Give yourself a pep-talk.

“I’m a good parent and doing the best that I can”

“Everyone is struggling right now”

“I am not alone”

“ I can get through this”



6. Outdoor/group exercise activities: Exercising outdoors, if it’s safe and feasible, is a great solution. Walking, hiking and biking trails are perfect choices. Online videos and apps that provide instructor-led exercise, like yoga or group workouts, are also great resources.

7. Stay in touch with supports: Technology can take the edge off of feelings of isolation. Can book club meet over video chat? Can you “visit” grandparents the same way? Maybe you and a running partner can motivate one another with shareable playlists and text message support.

8. Take time to relax: Sometimes, our minds and bodies just need a break. Meditation, mindfulness, and other replenishing activities (yoga, long baths, etc.) are a great way to let go of the pressures of the day.

9. Spend quality time together: We understand it can be challenging to find extra time during the day, especially when parents are already feeling overwhelmed. However, if you're able to carve out an extra 5-10 minutes each day to spend quality time with your children, it can make a huge difference in their behavior. They may be less attention-seeking, and therefore better behaved.

10. Consider professional help: If these strategies aren't working, or if you are concerned about yourself or a loved one, please seek professional help:

- If you are currently employed, call your employee assistance program. They typically offer a few free therapy sessions.
- Contact us at LAS to request resources.

¿QUÉ PUEDE HACER CUANDO SE SIENTE ESTRESADO Y ABRUMADO?

1. **Identifique sus detonantes:** sepa lo que lo activa y desarrolle un plan de qué hacer cuando suceda. Averiguar qué síntoma viene primero, su corazón comienza a latir, tiene un fusible más corto. Manejar su estrés antes de que explote tendrá mejores resultados.
2. **Aléjese:** Si comienza a sentirse estresado o abrumado, tómese un descanso de lo que le está afectando. Incluso si eso significa que su hijo recibe tiempo extra en la pantalla mientras usted obtiene algo de espacio.
3. **Haga algo que le calme:** Descubra lo que le calma, puede ser ejercicio, lectura, respiración profunda, escuchar música, un baño/ducha larga. Pruebe diferentes cosas y vea lo que funciona. Haga una lista de estas cosas e intente hacer una cada día si puede.
4. **Llame a un amigo o familiar:** Hable con alguien que le escuche y valide sus sentimientos. Puede ser tranquilizante hablar de lo que le está molestando.

5. **Sea positivo/a con usted mismo/a:**

"Soy un buen padre y hago lo mejor que puedo"

"Todo el mundo está luchando en este momento"

"No estoy solo"

"Puedo superar esto"



6. **Actividades de ejercicio al aire libre /grupal:** Hacer ejercicio al aire libre, si es seguro y posible, es una gran solución. Caminar, correr, y andar en bicicleta son opciones perfectas. Los videos y aplicaciones en línea que proporcionan ejercicio dirigido por un instructor, como yoga o entrenamientos en grupo, también son grandes recursos.

7. **Manténgase en contacto con sus apoyos:** La tecnología puede hacer que no se sienta tan aislado. Puede el club de lectura reunirse a través de un videochat, Puede "visitar" a los abuelos por video llamada, tal vez usted y un compañero de ejercicio pueden motivarse mutuamente compartiendo listas de música y mensajes de texto.

8. **Tómese el tiempo para relajarse:** A veces, nuestras mentes y cuerpos sólo necesitan un descanso. La meditación, la atención plena y otras actividades de reposición (yoga, baños largos, etc.) son una gran manera de dejar al lado las presiones del día.
9. **Pasar tiempo de calidad juntos:** Entendemos que puede ser difícil encontrar tiempo extra durante el día, especialmente cuando los padres ya se sienten abrumados. Sin embargo, si se le es posible encontrar de 5-10 minutos cada día para pasar tiempo de calidad con sus hijos, puede hacer una gran diferencia en su comportamiento. Pueden ser menos llamativos y, por lo tanto, comportarse mejor.
10. **Considere la ayuda profesional:** Si estas estrategias no funcionan, o si está preocupado por usted o un ser querido, por favor busque ayuda profesional:
 - a. Si actualmente está empleado, llame a su programa de asistencia para empleados. Por lo general, ofrecen algunas sesiones de terapia gratuitas.
 - b. Póngase en contacto con nosotros en LAS para solicitar recursos.

UPCOMING HOLIDAYS

The COVID-19 pandemic has been stressful and isolating for many people. Gatherings during the upcoming holidays can be an opportunity to reconnect with family and friends. This holiday season, consider how your holiday plans can be modified to reduce the spread of COVID-19 to keep your friends, families, and communities healthy and safe.

- ❖ Please visit the CDC website for specific information about recommendations for holiday gatherings: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>

Remember that it is okay to say no, even to family members, if you feel that it is too stressful or risky for you or your family's health.



REUNIONES FAMILIARES

La pandemia COVID-19 ha sido estresante y aislante para muchas personas. Las reuniones durante las próximas vacaciones y días festivos pueden ser una oportunidad para reconectarse con familiares y amigos. Esta temporada de vacaciones, considere cómo sus planes de vacaciones pueden ser modificados para reducir la propagación de COVID-19 para mantener a sus amigos, familias y comunidades saludables y seguros.

- ❖ Visite el sitio web de los CDC para obtener información específica sobre recomendaciones para reuniones navideñas:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>

Recuerde que está bien decir no, incluso a los miembros de la familia, si usted siente que es demasiado estresante o riesgoso para su salud o la de su familia.

ADDITIONAL RESOURCES

- ❖ Join a virtual or local support group through [Mental Health America](#)
- ❖ Look into affordable therapy options.
- ❖ Talk to us, School Psychologist/School Counselor

YOU
MATTER

YOUR
MIND
MATTERS

reach out

RECURSOS ADICIONALES

- ❖ Únase a un grupo de apoyo virtual o local a través de Mental Health America <https://www.mhanational.org/find-support-groups>
- ❖ Busque opciones de terapia accesibles.
- ❖ Hable con nosotras, Psicólogo Escolar /Consejero Escolar

Cada célula
de tu cuerpo
reacciona a todo lo
que dice tu mente.

La negatividad es
una de las razones
que más debilitan
al sistema
inmunológico.

QUESTIONS/PREGUNTAS



REFERENCES/REFERENCIAS

- ❖ https://www.huffpost.com/entry/2020-self-care-radical-act_1_5f89b98ec5b69daf5e12b779
- ❖ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>