



# Cómo apoyar a su hijo en tiempos de incertidumbre:

## Recurso para cuidador inmigrante en la primera infancia (11-18 años)

El mundo puede parecer incierto en este momento, y si usted es un cuidador inmigrante, esa presión puede sentirse aún más pesada. Los tiempos de estrés e incertidumbre impactan muchas partes de nuestras vidas: la seguridad personal, el estrés económico, el acceso a recursos importantes y nuestra salud física y mental. Este estrés pone una presión adicional sobre las familias para encontrar nuevas formas de afrontar y sobrevivir. Este recurso proporciona estrategias prácticas para ayudarle a apoyar su propio bienestar mientras también apoya el bienestar de los niños en su vida.

### Cuidar de usted, el cuidador

**Experiencias frecuentes de los cuidadores:** es natural que los cuidadores pongan a los niños en primer lugar, pero cuidar de nuestra propia salud física y emocional es esencial para proporcionarles a ellos y a nuestros seres queridos la atención estable y de apoyo que necesitan. Abajo se presentan algunas reacciones frecuentes que los cuidadores pueden tener durante momentos de estrés. Si alguno de estos síntomas persiste o empeora, comuníquese con su proveedor de atención primaria o un proveedor de salud mental.



#### PENSAR

- Sentirse abrumado o como si tuviera demasiado qué hacer
- Sentirse emocionalmente cansado o agotado
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Preocuparse mucho por el futuro o los seres queridos
- Sentirse culpable o como si no estuviera haciendo lo suficiente
- Las relaciones familiares se sienten difíciles



#### SENTIR

- Sentirse solo o aislado de los demás
- Sentirse emocionalmente agotado por dar cuidados
- Encuentra difícil pedir ayuda o compartir cómo se siente
- Estrés que da lugar a discusiones o tensión en casa
- Sentirse distante de su red de apoyo habitual



#### HACER

- Problemas para dormir o no sentirse descansado
- Recurrir a la comida u otros hábitos para afrontar
- Sentirse desmotivado o sin energía
- Usar alcohol, cafeína, u otras sustancias con más frecuencia
- Perder interés en pasatiempos o cosas que disfruta
- Evitar acontecimientos sociales o grupos de apoyo

**Recomendaciones de apoyo para cuidadores cuando se sienten estresados y con incertidumbre sobre el futuro:** como cuidador, cuidar de su propio bienestar es esencial para apoyarse a usted mismo y a las personas a las que cuida. Aquí hay algunas estrategias para administrar y reducir estos síntomas:

1. **Pida ayuda:** puede apoyarse en la familia, amigos o grupos de apoyo para compartir las responsabilidades del cuidado.
2. **Permanezca comunicado:** una charla rápida o visita a un amigo puede ayudarlo a sentirse acompañado.
3. **Mantenga una rutina:** priorice el ejercicio, las comidas saludables y el sueño para mantenerse equilibrado.
4. **Tómese un descanso de las noticias:** demasiadas noticias negativas pueden ser estresantes, así que aléjese de las noticias cuando sea necesario.
5. **Trátese con amabilidad:** cuidar de los demás es difícil, nadie es perfecto.

### Cómo cuidar de su adolescente

**Experiencias frecuentes entre niños que se sienten estresados e inseguros:** es importante señalar que cada niño es diferente, y algunos pueden mostrar solo uno o dos de estos síntomas mientras que otros pueden mostrar más. Los padres y cuidadores deben estar atentos a cualquier cambio notable en el comportamiento o la salud física, ya que estos pueden ser señales de que un niño está lidiando con el estrés y la incertidumbre. Si los síntomas persisten o se intensifican, puede ser útil buscar apoyo de un profesional, como un consejero o un pediatra.

		Reacciones frecuentes	Recomendaciones de apoyo
 FÍSICAS	Dolores de cabeza o migrañas:	puede resultar del estrés, la tensión o demasiado tiempo frente a la pantalla.	limite el tiempo frente a la pantalla, manténgase hidratado y utilice una relajación sencilla (respiración profunda).
	Problemas del sueño:	dificultad para conciliar el sueño, despertarse con frecuencia, o dormir excesivamente debido al estrés.	mantenga una hora de dormir establecida, evite las pantallas antes de dormir, trate de seguir rutinas relajantes (lectura, música suave).
	Fatiga:	sentirse cansado todo el tiempo, incluso con suficiente descanso.	fomente las pausas y converse sobre el estrés o las preocupaciones.
	Cambios en el apetito:	el estrés puede causar comer en exceso o perder el apetito.	mantenga los horarios de las comidas habituales y anote cualquier cambio significativo en los hábitos alimenticios.
	Problemas digestivos:	dolores de estómago, náuseas o cambios intestinales sin una causa médica clara.	identifique los desencadenantes de estrés o comida y manténgase hidratado
	Problemas de la piel:	el acné y otras condiciones de la piel pueden empeorar debido al estrés.	recomiende una rutina de cuidado suave para la piel y reduzca el estrés.
	Dolor o tensión muscular:	el estrés puede tensar los músculos, causando dolores en el cuello, la espalda, o en otros lugares.	intente estiramientos, ejercicio ligero, calor (baños o compresas térmicas) como ejercicios de respiración.
 CONDUCTUALES	Desempeño inferior en la escuela o el trabajo:	dificultad para centrar la atención, procrastinación o evitar tareas.	divida las tareas en pequeños pasos, celebre el progreso y verifique si hay estrés o ansiedad.
	Consumo de sustancias cada vez mayor:	recurre al alcohol, las drogas o el tabaco para afrontar.	tenga conversaciones abiertas y tranquilas sobre los riesgos, sugiera formas más saludables de afrontamiento (ejercicio, pasatiempos) y considere la ayuda profesional si es necesario.
	Retraimiento social:	evita amigos, familia, o actividades en grupo.	fomente actividades sociales de baja presión y asegúrele que está allí para escuchar sin juzgarlo.
	Conductas de riesgo:	actúa de manera impulsiva (conducción temeraria, elecciones sexuales inseguras) para escapar del estrés.	hable sobre las posibles consecuencias, guíe mejores elecciones y ofrezca alternativas seguras para canalizar el estrés.
	Comunicación cambiada:	es reservado, evita conversaciones o se vuelve irritable.	mantenga la calma, evite dar lecciones y escuche activamente cuando él quiera hablar.
	Tiempo excesivo de pantalla:	usa la tecnología en exceso o las redes sociales como distracción, que puede empeorar el estrés.	establezca reglas para el dispositivo, incluya tiempos sin pantalla y sugiera otras formas de relajarse.
 EMOCIONALES	Negligencia en las responsabilidades:	omite las tareas, el trabajo escolar u otras obligaciones porque se siente abrumado.	cree una rutina simple, divida las tareas en pasos más pequeños y apoye o recompense el seguimiento.
	Baja autoestima:	se siente inadecuado, con dudas sobre él mismo o participa en un diálogo interno negativo, a menudo intensificado por compararse con colegas.	elogie sus esfuerzos, resalte sus fortalezas y guíelo amablemente para que utilice un diálogo interno positivo en lugar de compararse con los demás.
	Sensibilidad al rechazo o a la presión de los compañeros:	siente una fuerte angustia por el rechazo social o la necesidad de encajar.	valide sus sentimientos, recuérdale que está bien decir “no” y asegúrele que no tiene que encajar para que lo valoren.
	Depresión o desesperanza:	pierde interés en actividades favoritas, muestra tristeza persistente, o expresa desesperanza.	revise con frecuencia, escuche sin juzgar y fomente que participe en actividades que le resulten placenteras. Busque ayuda profesional si la tristeza continúa.

## Recursos para más apoyo para usted y su hijo:

- **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis:** llame o envíe un mensaje de texto a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis para obtener apoyo inmediato e intervención en crisis (<https://988lifeline.org>)
- **ParentsHelpingParents:** línea de ayuda para padres y otros recursos para la crianza de los hijos (<https://parentshelpingparents.org/>)
- **UnitedWeDream:** lista de servicios de salud mental gratuitos o de bajo costo para inmigrantes indocumentado. (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness/>)