

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN TIEMPOS DE ESTRÉS

¿Qué buscar? ¿Qué hacer? ¿Cómo ayudar?

Maria Lemus, LMFT: Terapeuta bilingüe en KIPP Sharp/Sharpstown



ANXIETY AND DEPRESSION IN STRESSFUL TIMES

What to look for? What to do? How to help?

Maria Lemus, LMFT: Bilingual Therapist at KIPP Sharp/Sharpstown



33 Campuses



KIPP
Houston

13 Campuses:
Primary Care
and
Behavioral
Health



yes prep
PUBLIC SCHOOLS

17 Campuses:
Primary Care
and
Behavioral
Health



3 Campuses:
Primary Care
and
Behavioral
Health



33 Campuses



KIPP
Houston

13 Escuelas:
Servicios
Medico y de
Salud Mental



yes prep
PUBLIC SCHOOLS

17 Escuelas:
Servicios
Medico y de
Salud Mental



3 Escuelas:
Servicios
Medico y de
Salud Mental



SERVICIOS PEDIÁTRICOS

Visita medica preventiva – anual
Vacunas e inmunizaciones
Exámenes físicos para deportistas
Gripes y resfriados comunes
Malestar estomacal
Dolor de garganta
Infecciones en el oído
Heridas menores
Problemas de piel
Asma
Manejo del peso / Nutrición
Educación de salud y referencias
Citas de Salida (Grado 12)
Pruebas del COVID

SALUD MENTAL

Ansiedad
Depresión
Trauma
Dificultades de atención y
Comportamiento
Conflictos familiares

TERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL

SERVICIOS PSIQUIATRICOS

SERVICIOS DE ELIGIBILIDAD

TELEMEDICINA Y AUTO-SERVICIOS



PEDIATRIC CARE

Well child visits
Vaccination & immunization
Sports physicals
Common cold & flu
Upset stomach
Sore throat
Ear infections
Minor injuries
Skin problems
Asthma
Weight management/Nutrition
Health education & referrals
Senior Check-Out Visits
COVID Testing

BEHAVIORAL HEALTH

Anxiety
Depression
Trauma/Grief
Behavioral difficulties
Attention difficulties
Family conflicts

INDIVIDUAL & GROUP THERAPY

PSYCHIATRY SERVICES

ELIGIBILITY SERVICES

CURBSIDE & TELEHEALTH



¿Por qué la ansiedad y la depresión empeoran en momentos de estrés?

Los niños pueden estar preocupados por lo que oyen o ven en las noticias, lo que les provoca sentimientos de miedo e inestabilidad.

- COVID-19
- Cambios en la rutina diaria
- Aislamiento social
- Perdida de conexiones familiares y de amigos
- Aprendizaje virtual vs. en persona
- Perdida de empleo
- Injusticia Racial y social
- Ambiente sociopolítico actual
- Países divididos
- Ansiedad por la vacuna
- Disturbios políticos y civiles
- Inseguridad alimenticia
- Retos económicos



Why does anxiety and depression sometimes worsen during stressful times?

Children may be concerned about what they hear or see in the news, causing them to have feelings of fear and instability.

- COVID-19
- Changes in daily routines
- Isolation from socialization
- Loss of family connection and peer support; increase deaths/ illness
- Virtual learning vs in-person
- Job loss
- Racial social injustice
- Current sociopolitical climate
- Divided country
- Vaccine anxiety
- Political civil unrest
- Food insecurity
- Economic challenges



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos cuando están estresados?

Nuestras reacciones influyen las reacciones de nuestros hijos. Ellos nos observan para entender como responder y manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.

Usted puede fomentar la sensación de seguridad en los niños haciendo lo siguiente:

- Limite la televisión y las redes sociales, la exposición excesiva aumenta el miedo.
- Provea estructuras consistentes; las rutinas proporcionan sensación de seguridad.
- Identifique un lugar seguro para que hablen de sus sentimientos y temores.
- Fomente mecanismo saludables, como ejercicios, juegos en familia y alimentación sana.
- Busque ayuda si su hijo experimenta fuertes reacciones o si usted ha notado cambios en conducta, reacciones agresivas o respuestas drásticas.



How can we help our children when they are stressed?

Our reactions can influence children's' reactions. Children and teens may look to us to determine how to respond and cope with stress, anxiety and depression.

You can promote a sense of safety for children by doing the following:

- Set limits for television and social media, too much exposure can increase fears.
- Provide a consistent structure; routines create a sense of safety and security.
- Provide a safe place for your children to talk about their feelings and fears.
- Encourage healthy coping strategies, like exercise, family games, healthy eating.
- Seek help if your child is experiencing strong emotional reactions or you have noticed significant changes.
- Behavior issues; such as reactivity, aggression, and conduct problems





¿Qué es la ansiedad?

Preocupación y miedo intensos, excesivos y persistentes ante situaciones cotidianas.

Los síntomas pueden incluir:

- Problemas académicos (en niños y adolescentes)
- Problemas con el sueño
- Pérdida de apetito o comer en exceso
- Hablar rápido o sentirse agobiado
- Fatiga o dificultad para respirar
- Palpitaciones rápidas o dolor de pecho
- Dolores corporales o tensión muscular
- Asilamiento social, evitar reuniones y multitudes
- Estrés y agotamiento en la escuela o trabajo
- Dificultades con las relaciones personales.



What is anxiety?

intense, excessive, and persistent worry and fear about everyday situations.



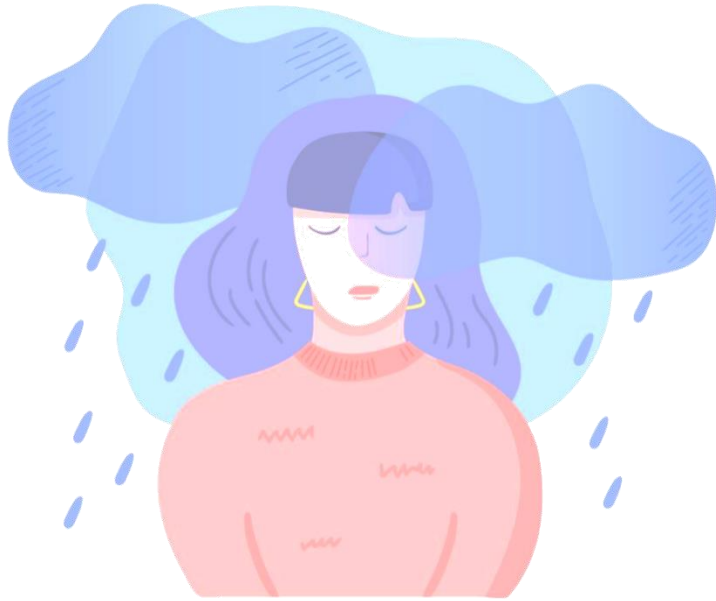
Symptoms may include:

- Academic problems, concentration problems (kids & teens)
- Problems with sleep
- Unhealthy eating habits, anxious eating, upset stomach
- Rapid speech and/or feeling overwhelmed
- Difficulty breathing
- Rapid heart beats or chest pain
- Body aches or muscle tension
- Social withdraw, avoidance of crowds and gatherings
- Stress and burnout at work or at school
- Personal relationships feel difficult



¿Qué es la depresión?

un trastorno del estado de ánimo que provoca sensaciones de tristeza y falta de interés. Afecta nuestra forma de sentir, pensar y comportarnos.

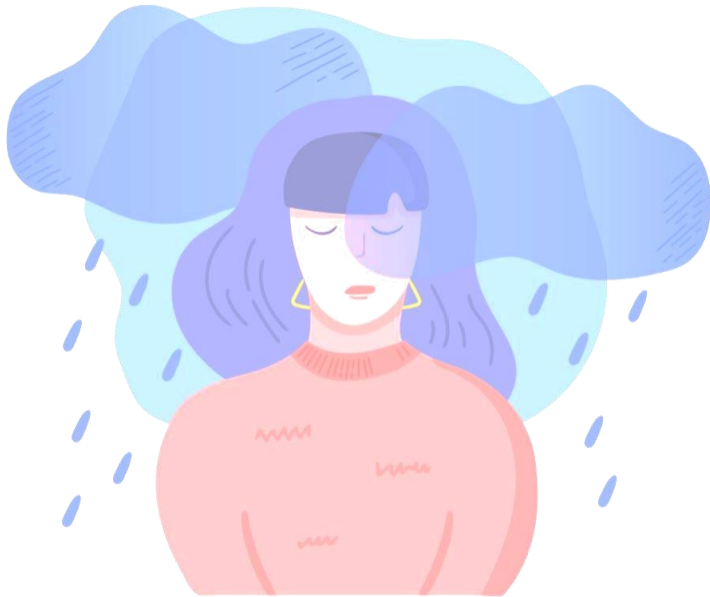


Los síntomas pueden incluir:

- Sentirse triste o "vacío".
- Desesperanza e impotencia
- Sentirse culpable
- Irritabilidad y frustración
- Aislamiento de la familia y los amigos
- Problemas de concentración y memoria
- Falta de interés por las aficiones o actividades
- Cambio en los hábitos alimenticios o de sueño
- Sensación de cansancio o falta de energía
- Pensamientos de muerte o de autolesión
- Conversaciones negativas o baja autoestima

What is depression?

a mood disorder that causes a feeling of sadness and loss of interest. It affects how you feel, think and behave.

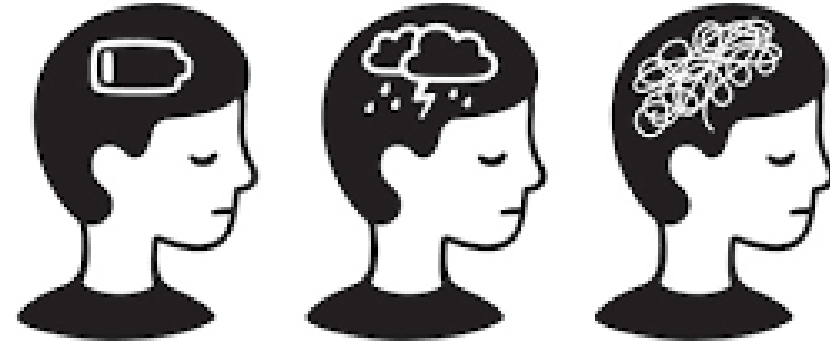


Symptoms may include:

- Feeling sad, anxious, or “empty,”
- Hopelessness and helpless
- Feeling guilty
- Irritability, anger, and frustration
- Isolation from family and friends
- No interest in hobbies or activities
- Eating or sleeping habits changed
- Feeling tired or no energy
- Problems in school, lower grades, poor concentration
- Feeling restless, unable to sit still
- Thoughts of death or self harm
- Negative self talk or low self esteem

¿Cuales son las consecuencias de ignorar la depresión y la ansiedad?

- Aumento de síntomas
- Dificultad en las relaciones
- Condiciones de salud física y mental
- Auto mutilación
- Mecanismos de defensa dañinos
- Pensamientos de muerte o suicidio



** Las investigaciones demuestran que el hablar sobre muerte o suicidio NO aumenta las probabilidades de que las personas se hagan daño.*



What are the consequences of ignoring depression and anxiety ?

- Worsened symptoms
- Strained relationships
- Medical and physical illness with mental health
- Self-harm
- Unhealthy ways of coping
- Thoughts of death and suicide



** Research has proven that talking about death and suicide does NOT increase the likelihood of someone attempting or completing suicide.*



¿ Como ayudo a mi hijo cuando ha pensado en suicidio?

- Haga preguntas
- Escuche sin juzgar
- Valide sus sentimientos
- Pregunte como puede ayudar
- Provea espacio para desahogarse y llorar
- Ofrezca un abrazo o algo que provea comodidad

En caso de emergencia:

- Contactar **9-1-1** o ir hasta el hospital más cercano y solicitar una evaluación psiquiátrica
- Línea nacional de prevención del suicidio 24/7

1-800-273-8255 o **1-888-628-9454 (en español)**

- Línea de texto para crisis 24/7

Envía la palabra **HOME** al **741741**



How do I help my child who has thought about suicide

- Ask questions
- LISTEN WITHOUT JUDGEMENT
- Validate their feelings
- Ask how you can help
- Give them space to vent and cry
- Offer a hug or something comforting

In case of an emergency:

- Contact **9-1-1** or drive to the nearest hospital and request a psychiatric evaluation
- **National suicide Prevention Lifeline 24/7**
1-800-273-8255 or 1-888-628-9454 (español)

- **Crisis Text Line 24/7**

Text the word **HOME** to **741741**





Maneras de manejar tiempos estresantes

- Ejercicios de respiración
- Actividades de meditación y mentalización
- Ejercicios: caminar, estiramientos y yoga
- Deportes y actividades extracurriculares
- Dormir y alimentarse saludablemente
- Escribir bitácoras o diarios
- Pasatiempos y actividades creativas
- Socializar con amigos y familia
- Técnicas de distracción y relajación
- Buscar apoyo terapéutico o psiquiátrico
- Evitar la dependencia de cafeína, tabaco y drogas
- Reducir detonantes: las noticias o contenido de terror.





Ways to deal with stressful times

- Deep breathing exercises
- Mindfulness activities and meditation
- Exercise such as walking, stretching, yoga
- Extracurricular activities and sports
- Healthy eating and sleep habits
- Journaling
- Engaging in creative activities or hobbies
- Socialization; talking to friends and family
- Distraction techniques
- Seek support from therapy/psychiatry services
- Avoid caffeine, tobacco, vaping, alcohol, and drugs
- Avoid triggers: like watching the news or scary movies



Conteo a la Conciencia

Las actividades de meditación ayudan a enfocar la mente.



MENTE LLENA...o...MENTA LLANA



Countdown to mindfulness

Mindfulness activities allow our brains to take a break



Mind Full, or Mindful?





School Based Health Care

Si usted o' su hijo/a, sufren de síntomas de ansiedad o' depresión, comuníquese con un proveedor de salud. Para hacer una cita con Legacy, llámenos al

(281) 628-2050

HORARIO DE SERVICIOS

Lunes - Jueves 7:00 am - 4:15 pm

Viernes 7:00 am - 3:00 pm



Para aprender bien, debes estar bien.





School Based Health Care

If you or your child is suffering from symptoms of anxiety or depression, please contact a health care provider. To schedule an appointment at Legacy

(281) 628-2050

HOURS OF OPERATION

Monday – Thursday 7:00 am – 4:15 pm

Friday 7:00 am – 3:00 pm



To learn well, you must be well.

