



# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## Terapia Durante Covid-19

Digamos que ha decidido que sus hijos se beneficiarían de la terapia de salud mental. ¡Excelente! Pero ¿cómo funcionaría eso si Covid-19 requiere de algunas restricciones? Las oficinas de terapia pueden estar cerradas o sus hijos pueden ser puestos en cuarentena por un brote en la escuela, o su familia puede estar tomando precauciones adicionales.

La respuesta podría ser la tele terapia. La tele terapia es cuando usted y sus hijos hablan con un terapeuta en vivo por video. Los beneficios de la tele terapia incluyen los siguientes:

- Flexibilidad.
- Tiempos de espera más cortos.
- Mayor comodidad.

Sus hijos pueden estar en pijama y pueden sentirse mejor con una pantalla que actúa como una especie de amortiguador entre ellos y el terapeuta.

Sin embargo, si decide probar la tele terapia, tenga en cuenta que una mala conexión del Internet podría resultar en la necesidad de reprogramar; deberá asegurarse de que el proveedor de la terapia sea compatible con HIPPA y tenga licencia en su estado. Para obtener una lista de proveedores de tele terapia, haga clic [aquí](#).

## Cómo Saber si sus Hijos Necesitan Terapia \$

A lo largo de la vida de sus hijos, ellos experimentarán momentos difíciles. Como padre, puede ser difícil determinar si necesitan ayuda adicional y cuándo. Hay mucho que tomar en cuenta. ¿Están empeorando las dificultades de sus hijos? ¿Le preocupa que sus dificultades empeoren? Aquí hay algunas cosas para tomar en cuenta las que podrían ser útiles al decidir si buscar o no ayuda.

### Señales de que sus Hijos pueden Necesitar Terapia

- **Mostrar preocupación o desesperanza excesiva.** Esto podría incluir frases como, "¿Por qué molestarme?", "No sé qué haré si [algo] sucede / no sucede" o "No quiero estar aquí más."
- **Alejarse de las personas o de las actividades** que normalmente les gustan.
- **Exhibir un comportamiento negativo excesivo o un comportamiento imprudente** que es inusual en ellos.
- **Tener cambios extremos en los hábitos alimenticios y de sueño** que duren al menos unos días.

- **Mostrar algunos comportamientos autodestructivos**, como hacerse daño, arrancarse el cabello y beber alcohol o drogas.

- **Tener regresiones**, como mojar la cama, tener rabieta fuera de control y querer estar pegado con uno.

- **Quejarse con frecuencia de dolores físicos**, como dolores de cabeza.

- **Mostrar problemas de memoria o concentración**, que puedan afectar el rendimiento académico.

- **Hablar sobre el suicidio.**

Algunos de estos comportamientos por sí solos son normales para los niños, especialmente durante la pandemia actual. Un mal día ocasionalmente es normal; sus hijos están aprendiendo a navegar por todo tipo de emociones. Si está preocupado por ciertos comportamientos, preste atención a la frecuencia con la que ocurren, qué tan grave son y si son comportamientos normales para los niños de esa edad.

Es importante tomar en cuenta que, *si sus hijos hablan sobre el suicidio o se encuentran en una situación grave, busque ayuda de inmediato* llamando al 911 o a la "Línea de Vida para la Prevención del Suicidio": 800-273-8255.