

# PADRES / CUIDADORES:



**NO es  
cancelado!**

Observe a sus niños con frecuencia y escuche las señales que tiene y dificultades. No olvide que su pediatra, médico de familia y Prairie Ridge Integrated Behavioral Health está aquí para ayudar.

Invite a su hijo a hablar sobre cómo se siente. Sentirse deprimido, desesperado, ansioso y enojado pueden ser signos de que podrían beneficiarse de más apoyo durante este momento difícil.

Tenga en cuenta que los adolescentes y los adolescentes pueden intentar ocultar sus luchas porque de miedo, vergüenza o sentido de responsabilidad para evitar agobiar a los demás.

**Los signos de estrés y los problemas de salud mental no son los mismos para todos niño, pero hay algunos síntomas comunes:**

- Cambios de humor.
- Cambios de comportamiento.
- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, o empezar a dormir todo el tiempo.
- Cambios de peso o patrones de alimentación.
- Problemas de memoria, pensamiento o concentración.
- Menor interés en el trabajo escolar y disminución del esfuerzo académico.
- Cambios en la apariencia, como falta de higiene personal básica.
- Un aumento de conductas arriesgadas o imprudentes, como el uso de drogas o alcohol.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

El estrés, el miedo, el dolor y la incertidumbre continuos creados por la pandemia de COVID-19 pueden desgastar a cualquiera, pero los adolescentes y los adolescentes pueden tener un momento especialmente difícil para sobrellevar las emociones.



***Mantenga abiertas las líneas de comunicación entre usted y su hijo y no dude en llamarnos a Prairie Ridge sobre formas de ayuda a mantener la salud mental de su familia durante estos tiempos difíciles.***

320 N. Eisenhower Ave.  
Mason City, IA 50401  
P: 641.424.2391  
[www.prairieridge.net](http://www.prairieridge.net)



# ERES TÚ...



*triste, desesperanzado o irritable mucho tiempo?  
¿No quieres hacer o disfrutas haciendo cosas divertidas?  
comiendo mucho más o mucho menos de lo normal?  
¿Cansado y lento o tenso e inquieto la mayor parte del tiempo?  
¿Tiene dificultades para prestar atención?  
¿Te sientes inútil o culpable?  
queriendo lastimarte?  
miedo de estar solo?  
miedo a la escuela y otros lugares donde hay gente?  
preocupado por el futuro y por las cosas malas que suceden?*

Para muchos de ustedes, la parte más dolorosa de la crisis del coronavirus será perder experiencias importantes: temporadas deportivas, fiestas y bailes de graduación, conciertos y producciones teatrales, graduaciones y simplemente pasar el rato con sus amigos. COVID-19 ha dejado a muchos niños de su edad sintiéndose estresados, ansiosos o deprimidos. Si tiene alguno de estos sentimientos, hable con sus padres, otro familiar, su maestro o consejero vocacional, o llame a Prairie Ridge Integrated Behavioral Health al 641-424-2391.

# HOPE

**NO es  
cancelado!**

**Es importante saber que no está solo y que hay ayuda disponible a través de Prairie Ridge. Escuchamos, apoyamos y personalizamos para que puedas cumplir su potencial para regresar a una vida sana y con propósito.**



320 N. Eisenhower Ave.  
Mason City, IA 50401  
P: 641.424.2391  
www.prairieridge.net

