

Mejorando el bienestar emocional de estudiantes hispanos y latinxs durante la pandemia de COVID-19: Recomendaciones para personal escolar y cuidadores

Reconocemos la contribución de Patricia L. Landers Santiago, MEd., Psy.D. Catedrática Asociada de la Escuela Graduada en Educación, Programa en Psicología Escolar, Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, en el desarrollo de este producto.



Los estudiantes latinxs han experimentado estresores psicosociales durante la pandemia de COVID-19 (CV). Como resultado, muchos han presentado síntomas de ansiedad, depresión, estrés postraumático o dificultades conductuales (Smitherman, Golden y Walton, 2021). Algunos han perdido miembros de la familia, contacto con sus cuidadores, así como las interacciones con los compañeros. Muchos han sufrido interrupciones en los servicios de salud mental escolar debido al cierre de escuelas. Sus cuidadores han afrontado la pérdida de empleo, inestabilidad de la vivienda y la alimentación. Algunos perdieron sus hogares y experimentaron un acceso limitado a servicios de salud mental y atención médica, entre otros desafíos que aumentan el estrés entre estudiantes y cuidadores.

Efectos del aislamiento social causado por la pandemia

- El distanciamiento social podría conducir al aislamiento social (Wang et al., 2017).
- Para los estudiantes hispanos y latinxs, la desconexión de familiares, escuelas y comunidades resultó en aumento de estrés y ansiedad (Loades et al., 2020).
- La pandemia de CV ha interrumpido los contextos sociales, comunitarios y educativos que son importantes para el bienestar de adolescentes hispanos y latinxs (Held, Jones y Forrest-Bank, 2020).

Efectos emocionales de la pandemia del CV sobre estudiantes hispanos y latinxs

- Sentimientos de miedo, tristeza, enojo y preocupación.
- Las manifestaciones conductuales suelen ser comunes y fáciles de identificar en la población infantil.
- Cambios en los hábitos alimenticios, irritabilidad, aislamiento, falta de energía, baja tolerancia, expresiones negativas o pesimistas y cambios de humor.
- Los trastornos de salud mental preexistentes, las experiencias traumáticas o de abuso, la inestabilidad familiar o la pérdida de un ser querido podrían aumentar las manifestaciones emocionales previamente descritas.

Recomendaciones para mejorar el bienestar emocional de estudiantes hispanos y latinx

- Explore si reciben asistencia y tienen cubiertas sus necesidades básicas.
- Identifique servicios de apoyo en el área.
- Pregunte sobre sus sistemas de apoyo: familiares, amigos, miembros de la escuela y comunidad.
- Identifique y reconozca sus emociones como cuidador o personal escolar.
- Ayúdeles a comprender sus emociones y exprésele que está bien compartir sus sentimientos.
- Observe cambios en sus respuestas emocionales y conductuales.
- Escuche y valide sus emociones.
- Enséñeles la técnica Para, Piensa y Actúa.
- Ayúdeles a identificar maneras para manejar sus emociones, como la lectura, a través de escribir antes de lectura.
- Refiera estudiantes a servicios de salud mental según sea necesario.

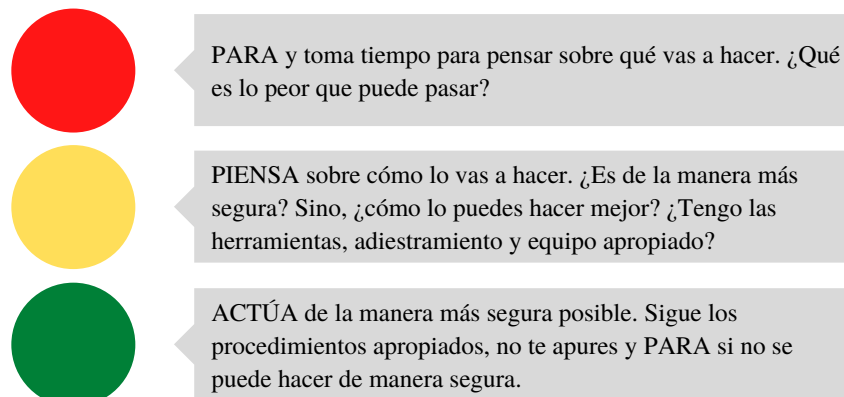


Figura 1: Para, Piensa, Actúa

Nota aclaratoria: El Centro Nacional Hispano y Latino de Transferencia de Tecnología sobre la Salud Mental reconoce las complejidades asociadas a la identificación de género y por grupo étnico. Con la intención de facilitar una lectura fluida del texto y respaldar un lenguaje inclusivo y respetuoso, en este documento se utilizan términos lingüísticamente neutrales e inclusivos a la diversidad de grupos e identidades de género. Igualmente utilizamos el término latinx para abarcar tanto identidad étnica como identificación de género no binaria.

Referencias

1. Ayón, C., Marsiglia, F., & Bermudez-Parsai, M. (2010). Latino family mental health: Exploring the role of discrimination and familismo. *Journal of Community Psychology*, 38, 742–756. doi:10.1002/jcop. 20392
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Social distancing. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
3. Cohen, J.A. & Mannarino, A.P. (2008). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and parents. *Child and Adolescent Mental Health*, 13(4),158-162. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2008.00502.x>
4. National Association of School Psychologists (n.d.). Building resiliency: helping children learn to weather tough times. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-health/prevention-and-wellness-promotion/building-resiliency-helping-children-learn-to-weather-tough-times>
5. National Association of School Psychologists (n.d.). Helping children cope with changes resulting from COVID-19. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>
6. National Association of School Psychologists. (2016). Supporting marginalized students in stressful times: Tips for educators. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/diversity-and-social-justice/social-justice/supporting-marginalized-students-in-stressful-times-tips-for-educators>
7. Petersen, I. T., Bates, J. E., Dodge, K. A., Lansford, J. E., & Pettit, G. S. (2015). Describing and predicting developmental profiles of externalizing problems from childhood to adulthood. *Development and Psychopathology*, 27, 791– 818. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000789>
8. Solnit, R. (2020, April 7). “The impossible has already happened”: What coronavirus can teach us about hope. *The Guardian*. www.theguardian.com/world/2020/apr/07/whatcoronavirus-can-teach-us-about-hope-rebecca-solnit