

La salud mental y el COVID-19

La pandemia de COVID-19 puede hacer que nos sintamos confundidos, tristes y ansiosos. El autoaislamiento puede hacer que nos sintamos apartados de algunas de las actividades que solíamos hacer para manejar nuestros sentimientos. Es importante conocer los recursos y los apoyos disponibles para que le ayuden a cuidar de sí mismo y de su familia.

Apoyos virtuales para la salud mental

Los apoyos virtuales para la salud mental relacionados con el COVID-19 están disponibles para jóvenes, adultos, personas mayores y trabajadores de la salud en la Colombia Británica. Estos servicios proporcionan apoyo en línea para la salud mental y el consumo de sustancias. Incluyen servicios como terapia en línea, servicios de voluntariado para personas mayores y apoyo en situaciones de crisis. Si está teniendo dificultades con su salud mental o experimentando una crisis, contáctelos ahora. Para conocer más acerca de los apoyos virtuales para la salud mental, visite [Apoyos virtuales para la salud mental](#) (en inglés).

Durante una crisis, puede haber un incremento de violencia doméstica y de pareja. Independientemente de la situación, la violencia y el abuso nunca son aceptables. Visite el [BC Centre for Disease Control \(Centro para el control de las enfermedades de BC\): Personas que podrían estar o que están experimentando violencia](#) para obtener información sobre los servicios disponibles para ayudarle a usted y a su familia.

Obtenga más información sobre los recursos para la salud mental disponibles para familias, trabajadores, adultos mayores, personas indígenas, entre otros.

Padres, madres y niños

Proporcionar un poco de orientación y cuidado extra a los niños puede ayudar a reducir su nivel de estrés durante la pandemia. Es posible que los niños se pregunten por qué no pueden ver a sus amigos o por qué deben lavarse las manos con más frecuencia. Sea comprensivo al escuchar sus preocupaciones y preguntas. Para obtener más información sobre cómo puede apoyar a su hijo/a, visite:

- [BC Centre for Disease Control: Bienestar mental](#)
- [Canadian Mental Health \(Salud Mental Canadá\): Hablar con los niños sobre el COVID-19 y su impacto](#)
- [Doctors of BC/Child & Youth Mental Health & Substance Use \(Médicos de B.C./Salud mental para niños y jóvenes y consumo de sustancias\): Manejo de la ansiedad y el estrés para familias con niños y adolescentes durante el brote de COVID-19](#)
- [FamilySmart](#)
- [Government of BC \(Gobierno de Canadá\): Apoyo para la salud mental para niños y jóvenes durante el COVID-19](#)
- [Government of BC: Seguridad en línea](#)
- [Kelty Mental Health \(Salud Mental Kelty\): Hablar con los niños sobre el COVID-19](#)
- [Open School BC \(Escuela abierta BC\): Continúe aprendiendo: Sugerencias para padres, madres y cuidadores para ayudar al aprendizaje de su hijo/a.](#)
- [Stigma Free Society \(Sociedad para la Liberación de los Estigmas\): Kit sobre el COVID-19 libre de estigmas para el bienestar juvenil \(incluye recursos para padres, niños y adolescentes\)](#)
- [Organización Mundial de la Salud: Ayudar a los niños a lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV](#)

Adolescentes

El distanciamiento físico implica que muchos adolescentes no puedan realizar las actividades en las que participaban regularmente. Esto puede llevar al aumento de la ansiedad, sentimientos de aislamiento e

infelicidad. Por ello, ahora es más importante que nunca que los adolescentes se mantengan conectados con sus grupos sociales. Con un poco de creatividad y búsqueda, es posible aprender nuevas maneras para hacerlo. Hacer hincapié en el autocuidado y la salud también es una buena manera para reducir el estrés y ayudar a los adolescentes a ajustarse a la nueva normalidad. Para obtener más información, consulte:

- [Anxiety Canada: Ansiedad en los jóvenes](#)
- [Canadian Mental Health Association \(Asociación canadiense para la salud mental\): Here to Help \(Estamos aquí para ayudar\): El COVID-19 y la ansiedad](#)
- [Foundry: Foundry virtual - Obtenga ayuda en línea](#)
- [Kids Help Phone \(Teléfono de ayuda a los/las niños\(as\): Estamos aquí para usted durante el Covid-19 \(nuevo coronavirus\)](#)
- [Kids Help Phone: Cómo afrontar el distanciamiento social durante el COVID-19](#)
- [UNICEF: Cómo pueden los adolescentes proteger su salud mental durante el COVID-19](#)

Recursos adicionales para estudiantes que son parte de la comunidad LGBTQ2S+ que se puedan estar sintiendo vulnerables y desconectados de sus compañeros y la escuela:

- [Government of BC: erase \(expect respect and a safe education\) Gobierno de BC erase \(espere respeto y una educación segura\)](#)
- [Youth in BC \(Jóvenes en B.C.\): Línea telefónica provincial de ayuda en situación de crisis y apoyos en línea para los jóvenes](#)
- [Trans Lifeline](#)

Adultos

Los cambios pueden ser difíciles, especialmente en momentos como este. Es posible que sienta más estrés e incertidumbre. Entender los datos sobre el COVID-19 puede ayudar a reducir esta incertidumbre y proporcionar las herramientas necesarias para afrontar la situación. Ser compasivo y autocuidarse adecuadamente puede ayudar en el manejo de la ansiedad y en la reducción del estrés. Para obtener más información, consulte:

- [Anxiety Canada: Qué hacer cuando está ansioso o preocupado por el coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Canadian Mental Health Association: COVID-19 Mantenerse bien en tiempos de incertidumbre](#)
- [Canadian Mental Health Association: La salud mental y la pandemia de COVID-19](#)
- [Apoyos virtuales para la salud mental](#)
- [Canadian Mental Health Association: Here to Help: El COVID-19 y la ansiedad](#)
- [Starling Minds: Manejo del estrés y la ansiedad por COVID-19](#)

Adultos mayores

Para los adultos mayores, el autoaislamiento puede ser especialmente difícil. Puede sentir soledad, aislamiento y depresión. El distanciamiento social no tiene por qué implicar un aislamiento social. Conocer diferentes maneras para contactar con la familia y los amigos de manera virtual puede ser de ayuda. Si siente que está teniendo dificultades con su salud mental, contacte con su proveedor de atención médica. Para obtener más información sobre cómo apoyar su salud mental durante el COVID-19, visite:

- [Canadian Mental Health Association: Here to Help: El COVID-19 y la ansiedad](#)
- [Canadian Coalition for Seniors' Mental Health \(Coalición canadiense para la salud mental de los adultos mayores\): Recursos para el COVID-19](#)
- [Government of BC: Manejo del estrés, ansiedad y depresión causada por el COVID-19 \(PDF 210 KB\)](#)
- [BC Mental Health & Substance Use Services \(Servicios de salud mental y uso de sustancias de BC\): Consejos para apoyar su salud mental durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Starling Minds: Manejo del estrés y la ansiedad por COVID-19](#)

Cuidadores

Si usted es un profesional sanitario o si está cuidando de alguien que está enfermo, es posible que sienta estrés y ansiedad adicionales. Puede preocuparse por la salud y la seguridad de las personas a las que cuida, así como por la suya propia y la de su familia. Para obtener información y apoyo, visite:

- [Care for Caregivers \(Cuidados para los Cuidadores\). El COVID-19: Ansiedad en los cuidadores](#)

Personas indígenas

Durante la pandemia de COVID-19 hay apoyos disponibles para la salud mental, así como apoyos culturales. Para saber más, visite:

- [First Nations Health Authority \(Autoridad de Salud de las Primeras Naciones\): COVID-19 \(nuevo coronavirus\)](#)
- [First Nations Health Authority: Apoyos culturales y de salud mental durante el COVID-19](#) (PDF, 82KB)
- [First Nations Health Authority: Médico virtual del día para las Primeras Naciones](#)

Trabajadores

Si sigue trabajando durante la pandemia de COVID-19, es posible que quiera saber más sobre cómo puede proteger su salud y seguridad. Encuentre recursos de apoyo si siente estrés, ansiedad e incertidumbre durante este tiempo. Para saber más, visite:

- [British Columbia Psychological Association \(Asociación de Psicología de la Colombia Británica\): Apoyo para la salud mental durante el COVID-19](#)
- [Canadian Mental Health Association: Salud mental y el COVID-19. Recursos para los trabajadores de la salud durante el COVID-19](#)
- [WorkSafeBC. Abordar los efectos del COVID-19 sobre la salud mental en el lugar de trabajo: una guía para los trabajadores](#)

Más recursos

Es importante que sepa que, independientemente de cómo se sienta, no está solo/a. Si está buscando información o apoyo para usted mismo o para un ser querido, sepa que hay apoyo disponible. Obtenga más información sobre los recursos disponibles:

- [BC Centre for Disease Control: Bienestar mental durante el COVID-19](#)
- [Government of BC: Estado de ánimo y ansiedad](#)
- [Mental Health and Substance Use \(La salud mental y el consumo de sustancias\)](#)

Para obtener más información sobre el COVID-19 y sobre cómo protegerse, proteger a su familia y a su comunidad, visite: [Enfermedad de coronavirus \(COVID-19\)](#).

Última actualización: 20 de enero de 2021

La información proporcionada en el documento sobre la salud mental y el COVID-19 se ha adaptado de la página [Government of BC: Virtual Mental Health Supports for COVID-19 \(Apoyos virtuales para la salud mental afectada por el COVID-19\)](#) consultada el 20 de enero de 2021.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.