

Salud mental y autocuidado:

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR CON FIBROSIS QUÍSTICA

La escuela es uno de los lugares más importantes en los que las personas jóvenes aprenden y se desarrollan, y es donde pasan mucho tiempo. Las habilidades sociales, académicas y para la resolución de problemas se aprenden todas ellas en la escuela.

En la escuela también se les enseña a las personas jóvenes cómo manejar las emociones como entusiasmo, preocupación, orgullo y decepción. Aprenden sobre el éxito, las dificultades y cómo superar los retos. También aprenden sobre cómo vivir y prosperar con fibrosis quística.

Se debe animar a las personas jóvenes para que sean “ellas mismas” en la escuela. Es importante mostrarles que su salud mental es importante, incluidos sus pensamientos, sentimientos y decisiones. Le presentamos algunas opciones que podrían apoyar a su hijo/a en la escuela, para que las considere.

Apoyo a la salud mental en la escuela

Averigüe a qué recursos de salud mental tiene acceso su hijo/a en la escuela. El apoyo para la salud mental comúnmente incluye un enfermero o enfermera, un psicólogo o psicóloga escolar, o un terapeuta u orientador.



¿LO SABÍA?

Las escuelas pueden ser un entorno aprobado para que los estudiantes reciban atención mediante telesalud. Debe haber un espacio privado disponible para la cita. Puede colaborar con el proveedor de salud mental de su hijo/a y con la escuela para encontrar un espacio privado y programar visitas de salud mental durante el día escolar.

Un plan escolar:

Plan de salud individualizado, Programa de educación individualizado o Plan 504

Si su hijo/a necesita ayuda adicional en la escuela, existen planes que podrían estar disponibles, como el Plan de salud individualizado (IHP, por sus siglas en inglés), el Plan de educación individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) o el Plan 504. Las escuelas pueden evaluar a los estudiantes para ver si son elegibles. Estos planes pueden ayudar a su hijo/a a obtener el apoyo que necesita para aprender y triunfar.

La escuela hará una evaluación para decidir qué plan es el mejor y qué ayuda podría necesitar su hijo/a. Por ejemplo, el plan puede incluir las formas en que la escuela manejará las ausencias debidas a la fibrosis quística. Otros ejemplos incluyen adaptaciones para satisfacer las necesidades de salud mental, académicas y otras necesidades de salud física para que su hijo/a no se retrase.

Visite cff.org/School (en inglés) para obtener más información sobre los planes escolares. Comuníquese con la escuela de su hijo/a si desea solicitar una evaluación u obtener más información sobre el proceso. La evaluación de la escuela determinará cuáles son los apoyos adecuados para el estudiante.

Actividades de autocuidado fuera de la escuela

Los cuidadores pueden organizar el hogar para que sea un lugar saludable para las personas jóvenes. Esto incluye tener una buena calidad de sueño, acceso a alimentos y bebidas saludables, y darse el tiempo necesario para realizar actividad física diariamente. Los adultos en el hogar pueden mostrar qué tan importantes son estas conductas saludables, modelándolas frente a su hijo/a. Solicite ayuda a su equipo de cuidado médico para la fibrosis quística si tiene dificultades con estas actividades de autocuidado saludables.

CF Foundation Compass, es.cff.org/programas-de-apoyo/servicio-de-compass, es un servicio personalizado, gratuito y confidencial, que les proporciona a las personas con fibrosis quística y a sus familias un socio para abordar los retos relacionados con la vida con fibrosis quística. Llame a 844-COMPASS (1-844-266-7277), envíe un correo electrónico a compass@cff.org o envíe un [formulario de solicitud de servicios en línea](#) (en inglés).