

¡ADA en Vivo! Episodio 79 (parte 3 de 3) Protegiendo su salud mental durante la pandemia de covid-19

Dr. Blake Jones: Hola, me llamo Dr. Blake Jones y están escuchando al ¡ADA en Vivo!

4 Wheel City: (rapeando)

Mary Morder: Saludos a todos. Brindado por el Centro del Sureste de la Ley de estadounidenses con discapacidades del Instituto de Burton Blatt de la Universidad de Syracuse y la red nacional de la ADA. Bienvenidos al episodio 79, parte 3 de una serie especial sobre la salud mental y la pandemia de covid-19 de ADA en Vivo. Me llamo Mary Morder y soy la especialista de materiales del Centro de la ADA del Sureste. Quiero informarles que pueden entregar deudas y preguntas sobre la Ley ADA en el sitio web adalive.org.

Mary Morder: Buenos días, Dr. Jones y bienvenida al programa. Le agradecemos ser nuestro huésped hoy. La pandemia de COVID-19 o coronavirus ha desplazado a todo el mundo muy rápido. Tenemos que ajustarnos a estar en casa todo el tiempo, trabajar en casa, no trabajar, enseñar niños en casa y otras interrupciones en nuestras vidas hoy en día y las que teníamos unos meses antes de la pandemia. Ha sido muy difícil y complicado para todos. Es profesor del Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Kentucky. También es terapeuta y un miembro del Consejo Formal de Examinación de Servicios de Protección para Niños y del *Children's Justice Task Force* en Kentucky. Tiene una perspectiva única que puedes compartir con nosotros sobre el impacto de la pandemia. ¿En términos generales, como es el impacto de la pandemia para la salud mental?

Dr. Blake Jones: Gracias Mary por invitarme. Estoy muy agradecida. Pensé sobre la cuestión desde muchas perspectivas y el primario es mío tan un terapeuta y tan una persona que está en cuarentena en casa por yo mismo aquí en Kentucky. Pienso que hay niveles altos de ansiedad. Nunca lo vimos antes pues hay mucho que no sabemos. Pienso que lo que es necesario es estar en cuarentena como es dirigida por las autoridades. Las personas se sienten solas. Pienso que los seres humanos son animales sociales. Soy un trabajador social, terapeuta y un profesor y me gustaría estar con gente como mis estudiantes. Tengo una familia muy grande y voy a contarles más en un momento. Me gusta mucho convivir con ellos y no puedo ahora y es difícil.

Pienso que la aislación causa ansiedad y es difícil para las personas estar en esa posición. Vi niveles altos de ansiedad en mis pacientes, estudiantes y miembros de mi

familia. También se afectó la vida espiritual para aquellos que tienen una vida espiritual. Vengo de Kentucky y nuestro gobernador pidió que las iglesias, sinagogas y mezquitas no se realizan cultos. La religión es una parte grande de las vidas de personas de Kentucky. Fue difícil. También veo familias que tienen dificultades, especialmente ellos en cuarentena con hijos. Los hijos están tratando de hacer trabajo en línea y es difícil para sus familias también. Finalmente hay un sentimiento de desesperación en algunas personas que encontré. Algunos de mis pacientes expresan un sentimiento de desesperación pues pienso que son impactantes graves para la salud mental.

Mary Morder: Sí lo afecta a todos. También yo estoy sola en mi casa y unos días es difícil salir adelante con la realidad que no puedo visitar con gente sin saludar a la distancia. Sí, es un tiempo difícil. Vamos a cambiar el tema y al otro aspecto de tu trabajo. Sé que tu oficina provee terapia a adolescentes mayores y adultos. ¿Cuáles son las diferencias entre los dos grupos en términos de cómo reaccionan a la crisis actual?

Dr. Blake Jones: Bueno. Voy a hablar sobre los adolescentes primero y soy un padre. Tengo dos hijos adolescentes y pensaba mucho sobre adolescentes y aprendí mucho desde ellos. Veo muchos pacientes adolescentes en mi oficina. Pienso que las personas se sienten frustradas con adolescentes y obviamente todos eran adolescentes durante una época de nuestra vida. Lo que me ayudó fue recordar el desarrollo del cerebro. Sé que tu organización hace trabajo en ese tema. Me lo ayudó mucho que adolescentes no son enteramente desarrollados en el córtex frontal y en la manera que toman decisiones y por la manera que controlan sus impulsos. Es terrible para ellos porque son sociales y para ellos ser restringidos desde su grupo de pares lo que es primordial es muy difícil.

Pues quiero que los mayores tengan paciencia con ellos y para los padres tener paciencia con sus hijos adolescentes. Los adolescentes están acostumbrados a tener acceso inmediato a cosas por la tecnología, pueden conectarse rápido y la pérdida de conexión social y conexión física a los amigos es muy difícil. Pienso que yo veo una pérdida de acontecimientos para adolescentes. Mi hijo está en el 11° grado de *high school* y ya cancelaron el baile. Tengo amigos que son padres de hijos en el 8° grado y cancelaron las graduaciones o graduaciones mayores. Si pensamos sobre nuestras vidas tan adolescentes, ellas fueron muy importantes para nosotros. Acontecimientos importantes. Pienso que adolescentes estén apenando y sus familias están apenando sobre sus pérdidas.

Mary Morder: Tienes razón y no lo pensaba de esa manera como un tipo de aflicción. ¿Puedes contarnos sobre unas cosas que los adolescentes pueden hacer para la salud mental durante ese tiempo estresada?

Dr. Blake Jones: Por supuesto. Hay un número de cosas que pueden hacer y estaba trabajando con mis propios hijos y con mis pacientes adolescentes. Voy a decir algo que se me parece como un viejo y me puso agitado cuando yo oigo, “Cuando tenía tu edad y cuando era un adolescente.” ¿Ya sabes cómo lo sigue? Crecía en una familia de ocho personas. Tengo cinco hermanos y hermanas. Crecíamos en una granja y estábamos pobres. Cuando miré la situación, veo que tuve que aceptar la soledad. Lo que significa antes de que digas, “Bueno. ¿Cómo podrías aceptarla en una familia de ocho miembros?” Me lo ponía ir a la naturaleza, leer mucho y tocar música.

Soy un músico pues me lo ponía aprender la música. Una de las cosas que los adolescentes pueden hacer es usar ese tiempo para aprender cosas nuevas y enseñar nuevas cosas. Pienso que las familias pueden aprender y enseñar juntos. Vi unos ejemplos excelentes en Facebook de familias cocinando juntos, aprendiendo nuevas recetas y enseñando cosas nuevas. Pienso que es importante para los adolescentes estar libres y no se quedan en sus cuartos ni se sienten apenados y tristes para que tengan ganas de aprender cosas nuevas.

El otro valor que mi familia lleva es ayudar a otros y doy el crédito a mi mamá. Creo que ella es la razón por la que soy un trabajador social. Es que ella siempre nos llevaba con ella y hacía cosas buenas por otros todo el tiempo. Su vida fue usada con mucho valor y tienen 80 años hoy en día pero continúa ayudando a otros. Pienso que los adolescentes están centrados en sí mismos y es normal pero creo que si hay una manera para ellos hacer algo amable para otros porque les ayuda ellos a salir el espacio malo en su mente.

Hay unas aplicaciones celulares para calmar la ansiedad. Me gusta el app *Stop, Think, Breathe*. Es muy bueno y la otra se llama *Calm*. Si un adolescente tiene problemas con la ansiedad, la app es una herramienta muy buena. Finalmente quiero mencionar la línea de ayuda para las crisis que es 741741. No es solamente para los adolescentes pero es para todos que se sienten tristes hasta el punto de suicidarse. Pueden textear la línea para ayuda.

Mary Morder: Son sugerencias e ideas muy buenas. Gracias. Estamos en un tiempo difícil para todos y son herramientas para salir adelante. No importa si estás un adolescente o no. Es bueno tener esas herramientas y vamos a ponerlas en nuestra

lista de recursos. ¿Cuáles son unas cosas que los padres y otros adultos involucrados en las vidas de adolescentes pueden hacer ayudarlos?

Dr. Blake Jones Bueno. No estoy solamente hablando tan un terapeuta pero también tan un padre de adolescentes. No les da una guía cuando será un padre pues hay que hacer lo mismo. Una de las cosas que yo tengo problemas con y entender en mi vida es la paciencia y entender los acontecimientos de desarrollo que los adolescentes cumplen. Es normal para ellos aislar. Es normal para ellos no les gustar sus padres. El mejor consejo que yo recibí fue acompañarlos, proveer amparo a ellos pero después plantar semillas y esperar que ellos sean adultos buenos y usar las semillas tan buenos consejos. Pero opino durante esa época de incertidumbre y cuarentena que algunos padres estén muy ansiosos y quieren que sus hijos adolescentes tengan un horario muy rígido cada día.

No pienso que un horario rígido sea una buena idea. Pienso que una forma de un horario es buena para que ellos tengan algo que hacer durante el día. Pero si estamos muy rígidos- no es bueno. Pienso que los padres puedan crear oportunidades para conexión familiar o amistoso pero no lo empujes. No sea una colima morir. También los padres necesitan sensibilizarse si un adolescente es aprieto porque la depresión adolescente es real. El rango de suicidio adolescente es muy alto aquí en Kentucky. Las terapistas están tratando hacer terapia por la telesalud y estamos disponibles ayudar adolescentes que sienten aprietos. Quiero pedir familias llamar si el adolescente es aprieto. Finalmente, quiero pedir que los padres sean abiertos aprender algo nuevo.

Descubrir cuáles son los intereses de tu adolescente. Tengo un hijo que se llama Noah y tiene 20 años y él es el superfan lo más apasionada del baloncesto de la Universidad de Kentucky. Yo vi unos fanes muy apasionados pero mijo desde cuando tenía unos años es super fan de deportes de la Universidad de Kentucky.

Mary Morder: ¿Son los Wild Cats, no?

Dr. Blake Jones: Sí son los Wild Cats. Son muy famosos aquí. Me encantan los deportes y no soy atlético y me gusta verlos pero no lo tanto como él. Lo que me empujo es hablar con él y aprender los nombres de los deportistas y si hay un punto importante o algo que yo necesito ver voy hablar con él sobre lo. Pienso que todos los padres de adolescentes necesitan saber lo que le interesa su hijo adolescente y conectarse con ellos.

Mary Morder: Muy bueno consejo. Gracias, Dr. Jones. Pienso que será muy útil para nuestra audiencia. Si tienen preguntas sobre ese tema o cualquier tema que hablamos

sobre en ¡ADA en Vivo! pueden mandar sus preguntas aquí en línea en nuestro sitio web adalive.org o llamar el centro de la ADA del Sureste al 1-800-949-4232 o 404-541-9001. Vamos a hacer una pausa por anuncio del Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Kentucky.

El Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Kentucky en Lexington, Kentucky continua ser un líder en la educación del trabajo social por más de 80 años. Su misión es mejorar la condición de seres humanos por investigación especializada, excelencia de instrucción y servicio dedicado. Nuestros profesores se dedican a promover el desarrollo de trabajadores sociales excelentes e investigadores. El Facultad de Trabajo Social ofrece licencias, maestrías y doctorados. Tenemos sedes en el Centro de Salud Rural en Hazard, Kentucky y Fort Sam, Houston y San Antonio, Texas. Para aprender más, favor visitar socialwork.uky.edu.

Mary Morder: Bienvenido de nuevo. Estamos hablando con el Dr. Blake Jones sobre cómo mantener la salud mental durante la crisis de la pandemia actual. Hasta ahora, nos enfocamos en los adolescentes o jóvenes. Vamos a hablar sobre otros adultos. ¿Hay unas cosas las personas adultas mayores pueden hacer cuando se sienten estresado o ansioso?

Dr. Blake Jones: Hay muchas cosas que pueden calmarme y trato de hacerlas en mi rutina. Sentía ansiedad como otros la sentían sobre la pandemia y como va a afectar mi familia y nuestro mundo. Una de las cosas que me ayudaba es pensar sobre las cosas que podemos controlar. Escuché a otra terapeuta charlar sobre ese tema y ella decir sus pacientes que hay dos cosas que podemos controlar- nuestras creencias y acciones. Voy a revisarlo. Si estamos en la casa cada día viendo las noticias en la tele todo el día- vamos a sentirnos muy ansiosos y pensar lo peor y no es bueno. Limitar el tiempo que ves la pantalla, la cantidad de información negativa que recibimos y observamos cada día... Pienso que es muy útil a seguir ese consejo.

También creo que es bueno recordar los tiempos malos que sobrevivimos antes. Tengo dos abuelos que vivían durante la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial y otras guerras y agitación nacional. Recuerdo muy claro la fecha del 11 de septiembre y pienso que el mundo fallece en este momento pero lo sobrevivimos. Vamos a sobrevivir y pienso es importante pensar sobre lo y recordar que seres humanos son fuertes en nuestro corazón. Que vamos a sobrevivir y llegamos al otro lado. Necesitamos pensar sobre lo que aprendimos en los tiempos pasados cuando sobrevivimos las crisis previas. La otra cosa es pedir ayuda. Muchas personas piensan que sobrellevarlo solos.

Ahorita voy a hablar sobre los auxilios cuales son mis pacientes y ellos tienen la actitud que tienen sobrellevarlo. No pienso que lo ayude. Todos necesitan ayuda y lo incluye las terapistas y necesitamos pedirlo. Para ser abierta al uso de tecnología es muy bueno especialmente para las personas adultos mayores. Una de las joyas durante la pandemia es que puedo FaceTime con mis padres cada noche. Ellos tienen más de 80 años y viven en Ohio. Me encanta hablar con mi mamá por FaceTime y a veces ella se pone el ángulo de la cámara al cerro de su cabeza y tuve preguntarla a bajar la cámara. Nos pasamos muy bien y conectamos en Facebook, video y otros apps pero si las personas adultas mayores escuchan bien- necesitan considerar el uso de tecnología para que no se sienten tan solas.

Mary Morder: Muy bien. Deseo que mi madre quien tiene 89 años y tiene un iPad en que contesta los mensajes de correo electrónico y no hace nada más. Creo que ella nunca va a usar el FaceTime. No lo puede hacerlo pero estoy feliz que lo puedes usar a hablar con tus padres y espero que funcione para otros que tengan acceso a la tecnología. Pueden interactuar con los seres queridos en esa manera. ¿Cuáles son otras cosas que pueden hacer para mantener la seguridad de los niños, especialmente los de acogida o tienen problemas de salud de comportamiento? ¿Puedes decir algo?

Dr. Blake Jones: Sí. Bueno, es un tiempo de preocupación porque no hay escuela y los niños que están en situaciones abusivas o de negligencia no tienen muchos observadores. Supongo que es más abuso y negligencia hoy en día. Espero que no sea así. Espero que sea incorrecto. No lo sabemos todavía pero es muy importante para cuidadores mantener contacto con los proveedores de terapia para salud mental por la telesalud. Otra vez, muchas reglas fueron quitadas para la telesalud. El seguro de salud cobra que es super bueno y hay maneras para niños y adolescentes conectar con proveedores de salud mental por la telesalud. Pienso que es muy importante que suceda. Quiero que los miembros de la familia déjenlos solos a veces.

Es difícil estar juntos todo el tiempo, 24 horas cada día. Recuerdo cuando mis hijos eran pequeños... mi esposa decía, "Si puedes conducir con ellos y déjame a ducharme. No quiero diamantes, ni una cena especial, solo quiero ducharme sin un bebe por unos minutos." Pues les dejan solos, toman caminos, van en el coche con cuidado. Recuerden que todo el mundo está junto pero está bien dejarlo solo.

Mary Morder: Dr. Blake, tú trabajas con auxilios. ¿Puedes hablar con nosotros sobre la salud mental y cómo mantener la salud mental?

Dr. Blake Jones: Por supuesto. Estoy muy apasionada sobre mi trabajo con los auxilios. Ellos necesitan mucho apoyo y trataba de educarme sobre su trabajo

acompañado ellos por estar en el carro de policía y pasar un turno en la cárcel con ellos. Aprendí mucho porque entiendo más sobre el trabajo de ellos específicamente la policía. Ellos tienen que estar en un estado hipervigilante todo el tiempo. Una parada de tráfico puede cambiar a una situación peligrosa en que alguien puede dañarlos o matarlos. Es posible que ellos conduzcan casi toda la noche con calma y ya se llaman ir al tiroteo, suicidio, o una situación de violencia familiar. Pues el cerebro tiene que cambiar al estado de hipervigilancia y hay que tomar control de la situación. El problema es que la mayoría de ellos no tienen las habilidades para cuidarse cuando llegan a la casa y transicionar a un estado de calma. Tienen problemas para dormir. También se sienten enojados y frustrados. Muchos auxilios abusan el alcohol para ayudarles a dormir en la noche y para olvidar lo que vieron.

Quiero que ellos tengan una vida separada del trabajo para que hagan algo positivo en un papel como un entrenador, un padre, un músico, tan un cristiano o algo así que es el opuesto de su trabajo negativo. La otra cosa que ellos pueden hacer es darse cuenta de que no pueden controlar todo y es la verdad para todos como mencioné muchas veces. Tengo mucho respeto por los auxilios porque realizan un gran trabajo, responden a un accidente, y toman control de la situación y mucho de su trabajo no está en nuestro control o su control.

Lo que trataba hacer con mis pacientes cuales son auxilios es ayudarles a darse cuenta de que necesitan pedir ayuda como todos lo necesitan. Finalmente, es importante practicar un método de meditación. Hay un programa muy bueno que se llama Yoga for First Responders. Mencioné unas apps y hay una que se llama Virtual Hope Box que es muy buena para los auxilios. Hay que buscar una manera de calmar la mente.

Mary Morder: Son muy buenos consejos y gracias por compartir, Dr. Jones. No soy un auxilio, pero empezaba hacer yoga en la silla y encuentro que es muy útil. Nunca hacía yoga antes y me falta mi clase en la mañana de domingo porque no hay reuniones ahora. Trataba practicarlo en mi casa pero no es lo mismo, pero digo que el yoga es muy útil para sentirme más relajada en la mente y en el cuerpo. Gracias.

Vamos a cambiar el tema y hablaremos sobre tu oficina. La Ley ADA requiere que negocios y proveedores de servicios de salud como médicos y terapeutas hagan modificaciones a los programas y servicios para proveer el acceso igual y comunicación efectiva para personas que tienen discapacidades. Un ejemplo es durante la pandemia ellos ofrecen citas o servicios de terapia por teléfono o el internet. Si tienes un cliente que es sorda o tiene la dificultad de oír u otro tipo de discapacidad que afecta la habilidad utilizar los programas y servicios, necesita hacer

acomodaciones o modificaciones. Es cierto sin la pandemia- es la verdad todo el tiempo. ¿Cuáles ajustes tuviste que cambiar desde el inicio de la pandemia?

Dr. Blake Jones: Bueno. Voy a hablar sobre mi oficina y mi trabajo como profesor en la universidad. La telesalud es diferente y es un desafío ser honesto. No lo hice antes de la pandemia y para sentarme enfrente de una pantalla con alguien es muy lejos y es un desafío para la terapeuta y los clientes. Lo que trataba hacer es hacer la situación tan acomodado tan posible. Si tengo alguien con discapacidad, hablo con ello antes de usamos la plataforma de telesalud sobre cómo puedo ayudarle con los subtítulos o cualquier acomodación que necesite, yo puedo ayudarle a conectarse mejor. Es lo mismo para la enseñanza. Tengo un estudiante ese semestre quien es duro de oído y por el uso de Zoom y subtítulos y aprendí mucho desde trabajando y ayudando con ella conectando con los otros estudiantes en línea y fue una gran experiencia de aprendizaje para mí.

Llevo 20 años tan un maestro y nunca usaba los subtítulos antes en Zoom y en las lecturas pues fue muy útil para mí. Pienso que lo repite que lo dije antes que es estar abierta aprender algo nuevo como la tecnología nueva y nuevas maneras de conectar con personas.

Mary Morder: Muy bien. Es posible que no sabes pero soy duro de oído y me da mucho gusto que añadiste subtítulos a tu repertorio de habilidades. Se parece que el próximo tiempo alguien pida por una acomodación, ya dices, “Por supuesto, lo puedo hacer sin problema.” Estamos agradecidas cuando lo ocurre porque la persona con discapacidad no tiene explicar lo que necesita y ellos dicen, “Sí lo conozco y no es un problema. Lo provee para ti.” Cuando el mundo es abierto para todos... es algo maravilloso. Dr. Jones, ¿puedes contarnos las cosas positivas que ves durante esa época?

Dr. Blake Jones: Muchas cosas buenas suceden y tengo un amigo que es un policía y creo que mencioné que trabajo con auxilios y la mayoría de policía tienen una actitud negativa. Son llamados nombres y cosas malas pero mi amigo me da mucho gusto porque se pone algo positivo en Facebook sobre la pandemia como alguien que recuperó, una madre que dio a luz durante la pandemia o una policía que sobrevivió. Es muy positivo y me da esperanza en el medio que cosas negativas que personas ponen en las redes sociales. Vi comunidades que crezcan juntas como donde yo vivo que es Georgetown, KY- nuestra comunidad conviene y se reunieron para los proveedores médicos y auxilios.

Los niños en mi barrio hacen arte en las aceras y me da mucho gusto. Si caminas por la calle, vas a ver arte en la acera como pinturas de flores y otras cosas desde la

perspectiva de niños y me importa. Tenemos maestras de las escuelas locales que realizan desfiles para los niños y se animan. Es muy importante recordar las dos cosas que podemos controlar cuales son nuestras creencias y acciones. Podemos elegir a mirar a las cosas negativas que suceden cada día y hay muchas. No quiero disminuir el impacto. Mi corazón rompe para la Ciudad de Nueva York y los otros lugares que son muy afectados, pero creo que necesitamos mirar a las cosas buenas también.

Mary Morder: Nuestro huésped por ese episodio fue Dr. Blake Jones del Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Kentucky. Recuerden que tenemos un sitio web de recursos sobre el covid-19 al adacovid19.org/espanol. Como siempre, les agradecemos por su presencia con nosotros para esa estrena de ese episodio y los previos están disponibles en nuestro sitio web ADALive.org y en el canal de Sound Cloud. Todos los episodios en inglés están disponibles en diferentes formatos que incluye audio transmitido, transcripción accesible. Puedes descargarlo tan un podcast. ¡Es tan fácil tan buscando para el icono de podcast en su aparato móvil y buscando para <<ADA Live!>>. También este año es el 30° aniversario de la Ley para Personas con Discapacidades. Lo celebramos cada año, pero especialmente este 26 de julio. Tenemos un kit de herramientas que contiene logos, contenido para las redes sociales, temas mensuales, y otros recursos para continuar la celebración en adaanniversary.org. En conclusión, si tienen preguntas sobre la Ley para estadounidenses con discapacidades, pueden entregarlos en adalive.org o pueden contactar su centro regional de la ADA a 1-800-949-4232 y recuerden que todas las llamadas son gratuitas y confidenciales. El programa de ADA en Vivo es un programa del Centro de la ADA del Sureste. Nuestro productor es Celestia Ohrazda con Beth Harrison, Mary Morder, Emily Rueber, Marsha Schwanke y Barry Whaley. Nuestra música es por 4 Wheel City, the Movement for Improvement. Esperamos con mucho gusto para el parte 2 de nuestra serie. ¡Hasta luego!

