



# COMUNICADO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

## **Administradora de ASSMCA ofrece recomendaciones a padres para apoyar la salud emocional de sus hijos en el regreso a clases**

**(4 de agosto de 2025 - Bayamón, Puerto Rico)** – Con la llegada de un nuevo año escolar, la administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Dra. Catherine Oliver Franco, hizo un llamado a los padres y cuidadores para que atiendan no solo los aspectos académicos del regreso a clases, sino también el bienestar emocional de sus hijos.

“Volver a la escuela después de unas vacaciones largas puede generar emociones complejas en nuestros niños y adolescentes. Algunos están entusiasmados, otros pueden sentirse ansiosos o inseguros. Como adultos, es fundamental que acompañemos ese proceso con empatía, estructura y amor”, expresó la doctora Oliver Franco.

Esta exhortación está alineada con la visión de la gobernadora Jenniffer González, quien ha reiterado la importancia de atender la salud emocional desde la infancia como pilar esencial para el desarrollo integral de cada niño y el futuro de Puerto Rico.

Con el propósito de facilitar esta transición, la Administradora de ASSMCA compartió una serie de recomendaciones prácticas para ayudar a las familias a crear un entorno emocionalmente saludable y estable durante el regreso a clases:

**1. Restablece rutinas con anticipación**

Ajusta gradualmente los horarios de sueño, alimentación y actividades para preparar su cuerpo y mente al ritmo escolar.

**2. Habla sobre el nuevo comienzo**

Escucha cómo se sienten. Validar sus emociones es clave para reducir la ansiedad y fortalecer su seguridad emocional.

**3. Involúcralo en la preparación**

Permite que participe en la compra de materiales o en la organización de su mochila. Esto promueve entusiasmo y responsabilidad.

**4. Refuerza el autocuidado emocional**

Explícale que es normal sentirse nervioso. Enséñale estrategias sencillas como la respiración profunda o buscar apoyo cuando lo necesite.

5. Crea espacios para hablar cada día

El diálogo diario permite conocer sus preocupaciones y celebraciones. Escuchar sin juzgar fortalece el vínculo afectivo.

6. Reduce el uso de pantallas

Comienza a limitar gradualmente el tiempo frente a dispositivos para mejorar su concentración y rutina de descanso.

7. Fomenta las amistades y el compañerismo

Si es posible, propicia encuentros con compañeros antes de comenzar el curso. El contacto social previo puede facilitar la adaptación.

8. Asegura un entorno saludable para el estudio

Un espacio ordenado, tranquilo y con buena iluminación contribuye a su enfoque y bienestar mental.

9. Mantente en contacto con la escuela

La comunicación constante con los maestros permite identificar y atender a tiempo cualquier señal de malestar emocional.

10. Celebra el esfuerzo

Valora su constancia, su progreso y su actitud. Cada pequeño logro es una oportunidad para reforzar su autoestima.

“En ASSMCA creemos que el aprendizaje pleno comienza por el bienestar emocional. Cuidar la mente y el corazón de nuestros hijos es tan importante como prepararles la mochila”, subrayó la doctora. Oliver Franco.

Finalmente, la funcionaria le recordó a la ciudadanía que si necesitan ayuda la agencia cuenta con la Línea PAS, un recurso de apoyo gratuito, confidencial y accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través del 1-800-981-0023, 9-8-8, y mediante el Sistema de Videollamadas en Lenguaje de Señas para Personas Sordas (VRS) al 787-615-4112. De igual forma, está disponible el chat en línea a través de [lineapas.assmca.pr.gov](http://lineapas.assmca.pr.gov), para quienes prefieren comunicarse por escrito. También, pueden contactarse con la División de Niños, Jóvenes y sus Familias de ASSMCA al 763-7575 extensiones 1860, 1861 y 1863.

###