



# COMUNICADO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

## **ASSMCA impulsa campaña educativa para orientar a estudiantes y familias sobre los retos emocionales del nuevo año escolar**

**(2 de agosto de 2026 - Bayamón, Puerto Rico)** — Ante el inicio del nuevo año escolar y las múltiples transiciones que enfrentan miles de estudiantes y sus familias, la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) lanzó la campaña "Bienestar Emocional en el Regreso a Clases", una iniciativa educativa que ofrecerá orientación, herramientas prácticas y recomendaciones para promover la salud mental desde el hogar hasta el salón de clases.

La campaña forma parte de los esfuerzos de la administración de la gobernadora Jenniffer González Colón para continuar fortaleciendo el acceso a los servicios de salud mental, fomentar la prevención y promover el bienestar integral de la población mediante iniciativas educativas dirigidas a las distintas etapas del ciclo de vida.

La administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, destacó que el regreso a clases representa mucho más que el inicio de un semestre académico. "Cada comienzo trae consigo nuevos retos, expectativas y emociones. Mientras algunos estudiantes viven esta etapa con entusiasmo, otros pueden experimentar ansiedad, incertidumbre o temor ante lo desconocido. Nuestro mensaje es claro: todas las emociones son válidas y buscar ayuda cuando sea necesario también es una muestra de fortaleza".

Durante la semana, ASSMCA compartirá contenido educativo a través de sus plataformas digitales @assmcaonline y medios de comunicación, abordando las principales situaciones emocionales que enfrentan niños, adolescentes, estudiantes universitarios y sus familias.

La doctora Catherine Oliver Franco señaló que los niños en edad escolar suelen expresar el estrés del regreso a clases mediante cambios en su conducta, irritabilidad, problemas para dormir o temor a separarse de sus padres. "A las madres, padres y encargados les recomiendo comenzar a preparar a sus hijos con varios días de anticipación. Recuperar las rutinas y, sobre todo, dedicar tiempo a conversar sobre cómo se sienten puede hacer una gran diferencia en esta transición".

Acto seguido, la funcionaria exhortó a las familias a restablecer las rutinas de sueño y alimentación varios días antes del inicio de clases. Conversar diariamente con los niños sobre cómo se sienten. Validar sus emociones sin minimizar sus preocupaciones. Preparar junto a ellos los materiales escolares para brindarles seguridad, así como mantener comunicación con los maestros durante las primeras semanas.

Asimismo, la administradora de ASSMCA brindo consejos a estudiantes de escuela superior. “Esta etapa suele estar marcada por la presión de tomar decisiones sobre el futuro, adaptarse a nuevos entornos o enfrentar expectativas académicas, lo que puede generar ansiedad y afectar la autoestima. Por lo tanto, exhorto a los jóvenes a evitar compararse con los demás, comprender que no es necesario tener todas las respuestas inmediatamente y hablar sobre sus preocupaciones con un adulto de confianza. También, mantener hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física, así como buscar ayuda profesional si las emociones comienzan a interferir con su bienestar o desempeño académico.

Para la doctora Oliver Franco, el inicio de la vida universitaria representa una de las transiciones más significativas para muchos jóvenes. Adaptarse a un nuevo ambiente, enfrentar mayores exigencias académicas o experimentar el llamado síndrome del impostor son situaciones frecuentes.

Para afrontar esta etapa, la administradora de ASSMCA recomendó reconocer que sentirse inseguro al comenzar algo nuevo es completamente normal. También, organizar el tiempo para equilibrar estudios, descanso y vida personal. Crear redes de apoyo con compañeros, familiares y profesores. Aprovechar los servicios de apoyo emocional disponibles en las instituciones universitarias, así como solicitar ayuda profesional cuando las emociones resulten difíciles de manejar.

En cuanto a jóvenes que se mudan y vivirán solos por primera vez para comenzar sus estudios universitarios implica asumir nuevas responsabilidades y adaptarse a un entorno distinto. A esa población, la Dra. Catherine Oliver Franco aconseja establecer rutinas que promuevan el autocuidado, mantener comunicación frecuente con familiares y personas de confianza. Además, reservar tiempo para el descanso y actividades recreativas, evitar el aislamiento, así como buscar apoyo cuando la carga emocional supere los recursos personales.

Por otro lado, la doctora Oliver Franco indicó que el regreso a clases también representa una transición para las familias. En muchos hogares los hijos comienzan la universidad o se independizan, dando paso al conocido ‘nido vacío’. Por ello, recomendando acompañar sin sobreproteger, escuchar antes de ofrecer soluciones y respetar el proceso de independencia de los hijos. Asimismo, mantener una comunicación abierta y constante. Dedicar tiempo al autocuidado y reconocer que las emociones de esta etapa también requieren atención.

La funcionaria reiteró que la salud mental debe atenderse con la misma importancia que la salud física y que la prevención comienza desde el hogar. “Cuando hablamos de nuestras emociones, validamos lo que sentimos y buscamos ayuda a tiempo, fortalecemos no solo nuestro bienestar individual, sino también el de nuestras familias y comunidades. Queremos que cada estudiante, cada madre y cada padre sepan que no están solos. En ASSMCA estamos para acompañarlos en cada etapa de este proceso”.

Finalmente, la administradora de ASSMCA exhortó a las personas que necesiten orientación o apoyo emocional a comunicarse confidencialmente con la Línea PAS de ASSMCA a través del 1-800-981-0023, 9-8-8 y mediante el Sistema de Videollamadas en Lenguaje de Señas (VRS) al 787-615-4112. También está disponible el chat en línea en [lineapas.assmca.pr.gov](https://lineapas.assmca.pr.gov) para quienes prefieren comunicarse por escrito. La Línea PAS está disponible las 24 horas los 7 días de la semana.

###