

APOYANDO A SBISD

Cuidar de su salud conductual

Si cuida de su salud conductual, sentirá menos ansiedad, mejorará su estado de ánimo, reducirá el riesgo de sufrir depresión y aumentará su sensación de calma y paz interior.



¿Qué es la salud conductual?

La **salud conductual** es el estudio científico de las emociones, los comportamientos y la biología relacionada con el bienestar mental de la persona. Este aspecto determina la capacidad del individuo para funcionar en la vida diaria y el concepto que tiene de sí mismo. La salud conductual se centra en el bienestar general de la persona.

Una persona que enfrenta problemas de salud conductual puede sufrir estrés, depresión o ansiedad, según el nivel de efectividad con el que maneja las diferentes circunstancias de la vida.

Si bien los términos "salud conductual" y "salud mental" se usan de forma indistinta, son muy diferentes entre sí. La salud mental se enfoca en el estado psicológico de la persona sobre la base de factores específicos, mientras que la salud conductual analiza la manera en la que el comportamiento afecta la salud mental y física del individuo. La salud conductual es lo que las personas pueden observar cuando alguien está teniendo problemas de salud física y psicológica.

Algunos ejemplos de comportamientos de riesgo para la salud incluyen fumar, beber alcohol, consumir drogas, alimentarse mal y llevar un estilo de vida sedentario (hábitos que conducen a la obesidad y a los problemas de salud). Algunos comportamientos que mejoran la salud incluyen dormir en los horarios adecuados, prestar atención a una dieta saludable, ejercitarse apropiadamente, realizar actividades que alivien la tensión y buscar apoyo para la salud mental cuando se experimenta estrés o ansiedad.

Vigilar la SALUD CONDUCTUAL

Buscar signos comunes de angustia.

- Sentimientos de insensibilidad, incredulidad, ansiedad o temor.
- Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para dormir o pesadillas, y pensamientos e imágenes perturbadores.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza o corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Enojo o temperamento explosivo.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

COMPRENSIÓN

El distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante el brote de una enfermedad infecciosa

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen con la frecuencia y cercanía necesarias para propagar una enfermedad infecciosa. En esta situación, las escuelas y otros lugares de reunión, como los cines, pueden cerrar, y es posible que se cancelen los eventos deportivos y los servicios religiosos.

¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena separa a las personas y restringe el desplazamiento de aquellas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para verificar si están enfermas. Se mantiene el tiempo necesario para garantizar que la persona no haya contraído una enfermedad infecciosa.

¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento evita la propagación de una enfermedad infecciosa por medio de la separación de las personas enfermas de aquellas que no lo están. Se mantiene mientras la enfermedad sea contagiosa.

Si bien cada una de estas acciones es necesaria para disminuir la propagación de la COVID-19 y para garantizar la seguridad de los afectados, puede resultar estresante cumplir con estas precauciones.

Es por eso que es importante buscar formas de lidiar con el estrés durante un brote.



Recursos para aprender más sobre la COVID-19:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://bit.ly/2URebuY>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): El estrés y la capacidad de lidiar con él

<https://bit.ly/39Q3Cwx>

Kids Health.org: Herramientas sobre la COVID para las familias

<https://bit.ly/2V3pS0k>

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, WHO)

<https://www.who.int>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): Hablar a los niños sobre la COVID-19

<https://bit.ly/2V9j3L1>

La hora de noticias, de PBS: Diez consejos para hablar con sus hijos sobre la COVID-19

<https://to.pbs.org/39Ovst6>

Child Mind Institute: Hablar con los niños sobre el coronavirus

<https://bit.ly/2Rj8rlk>



LIDIAR CON EL ESTRÉS

durante el brote de COVID-19

Recomendaciones para reducir el estrés:

Mantenerse informado

Obtener información de los medios de comunicación confiables, las autoridades locales de salud pública y las novedades de los sitios web de salud pública (p. ej., los CDC) para mantenerse informado sobre lo que sucede con el brote y cuáles son las recomendaciones al respecto.

Buscar apoyo

Hablar con amigos y familiares por teléfono y mensajes de texto, o comunicarse con ellos por medio de correos electrónicos y redes sociales para obtener apoyo y una conexión continua.

Comunicarse

Enfocarse en la comunicación con los padres/estudiantes/escuelas. Las escuelas pueden ofrecer otras formas de mantenerse en contacto con los educadores y los compañeros de clases.

Limitar la exposición a los medios de comunicación

Si bien es necesario que se mantenga informado, minimice la exposición a los medios de comunicación o las redes sociales que puedan promover el miedo o el pánico. En especial, preste atención (y limite) el tiempo que los niños tienen acceso a la cobertura de los medios de comunicación o las redes sociales durante el brote.

Mantenga la perspectiva

Los correos electrónicos y los mensajes de texto pueden ser la mejor forma de mantener el contacto con las demás personas durante el brote, pero no olvide que Internet puede ofrecer la cobertura más sensacionalista, lo que podría esparcir rumores.

Incluso si su familia está preparada, un brote puede ser muy estresante.

Hable con sus hijos

Verifique con regularidad lo que sus hijos vieron en Internet y aclare cualquier información errónea. Concéntrese en apoyarlos y fomente las preguntas para ayudarlos a comprender lo que está sucediendo. Hable con los niños sobre sus sentimientos y válidelos.

Expresé sus sentimientos

Ayude a los niños a encontrar formas positivas para expresar sus sentimientos por medio del dibujo u otras actividades.

Proporcione claridad

Aclare la información errónea y los malos entendidos sobre la manera en la que el virus se propaga y explique que no todas las enfermedades respiratorias con síntomas similares se tratan de COVID-19.

Proporcione comodidad

Proporcione comodidad y un poco más de paciencia de la habitual, dado que los tiempos de cambios pueden ser estresantes para todos.

Verifique

Verifique toda la situación con los niños con regularidad o cuando se produzca un cambio.



Cómo buscar apoyo y ayuda adicional

Puede experimentar una angustia fuerte cuando escucha sobre el brote de una enfermedad infecciosa, incluso aunque presente poco o ningún riesgo de enfermarse.

Si usted o alguien que conoce muestran signos de estrés según lo descrito en este documento durante varios días o semanas, busque ayuda.

Comuníquese de inmediato con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) si usted o alguien que conoce amenazan con lastimarse o matarse, o con lastimar o matar a otra persona, o hablan o escriben sobre la muerte, la agonía o el suicidio.

Si observa estos signos en su propio comportamiento, no dude en buscar apoyo o ayuda adicional.

- **Comuníquese con la línea de ayuda para los afectados por catástrofes (Disaster Distress Helpline) de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto a TalkWithUs al 66746 (TTY 1-800-846-8517).**
- **Llame al 911.**

PROVISTO POR LOS SERVICIOS DE ASESORAMIENTO DEL DISTRITO ESCOLAR INDEPENDIENTE DE SPRING BRANCH (SPRING BRANCH INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT, SBISD)

La información para este boletín informativo se obtuvo de las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.org.

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental: www.samhsa.gov.