



UN MOMENTO DE SALUD MENTAL 2020

NOVIEMBRE - DICIEMBRE DE 2020

PLANIFICACIÓN UNIVERSITARIA BÁSICA

¡Consejos para controlar el estrés y la ansiedad durante el proceso de inscripción!

¡Relájate, respira y organízate!

Busca una herramienta de organización que te resulte más conveniente. Existen muchas aplicaciones y calendarios que pueden reducir el estrés y ayudarte a comenzar a planificar.

¡Establece tus prioridades!

Prioriza las tareas y fija objetivos que sean realistas para ti. Prueba ordenar tus tareas según el nivel de dificultad y asígnale el tiempo que le destinarás a cada una de ellas.

¡Tómate descansos!

Roma no se construyó en un solo día.

Planifica controles regulares contigo mismo para:

- 1) controla tu progreso
- 2) chequea cómo te sientes

¡Ten expectativas realistas!

Haz elecciones realistas acordes a las instituciones educativas que consideras “ideales”. Investiga entre 5 a 7 instituciones que te interesen.

¡No te preocupes por todo!

Intenta no preocuparte por las cosas que están fuera de tu control y no te compares con tus amigos ni con otras personas. ¡Enfócate en ti!

¡Busca ayuda!

Saca provecho de los recursos del distrito: puedes asistir a eventos relacionados con la universidad y pedir ayuda a los consejeros.

CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD DURANTE LAS FIESTAS

Causas de estrés y ansiedad en los niños

- Falta de estructura durante los recesos
- Rutinas desorganizadas
- Menor o mayor compromiso social
- Plazos escolares
- Factores estresantes en la familia
- Miedo a lo desconocido
- Experiencias traumáticas previas (traumas sin resolver)

Síntomas de estrés y ansiedad en los niños

- Agobio
- Cansancio/fatiga
- Irritabilidad
- Enfado/arrebato
- Falta de concentración/aislamiento/retraimiento
- Alteración de los patrones de sueño
- Alteración de los hábitos alimenticios
- Aumento de síntomas físicos
- Consumo de sustancias

CÓMO LIDIAR CON EL DUELO DURANTE LAS FIESTAS

Para algunas personas, las fiestas pueden ser una experiencia nostálgica, llena de alegría y entusiasmo. Es una época en la cual la mayoría de las familias se reúnen para celebrar viejas tradiciones y, al mismo tiempo, se crean nuevos recuerdos para la posteridad. Para otras personas, las fiestas pueden ser un sombrío recordatorio de aquel ser querido que ya no está con nosotros o no puede estar presente debido a otras circunstancias.

A continuación se ofrecen algunos consejos para apoyar a los niños en proceso de duelo durante las fiestas:

- ✓ Planifique con anticipación y considere incluir a su hijo en el proceso de planificación si corresponde.
- ✓ Sea flexible con su hijo y consigo mismo, y esté dispuesto a ajustar sus planes.

- ✓ Converse con su hijo acerca de su(s) ser(es) querido(s). Además de escucharlo, responda todas las preguntas o inquietudes que puedan surgir.
- ✓ Elabore objetos de recuerdo y comparta sus tradiciones memorables favoritas para homenajear y conmemorar a los seres queridos.
- ✓ Incorpore nuevas tradiciones y experiencias para homenajear y conmemorar a los seres queridos.
- ✓ Dele a sus hijos la oportunidad de expresarse durante este período, ya sea mediante la música, el arte, la danza, la escritura de una carta, etc.
- ✓ Participe en actos de servicio, generosidad o gratitud, no solo para ayudar a los demás sino también para contribuir al bienestar integral de su hijo.

CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS DE LAS FIESTAS Y DESARROLLAR RESILIENCIA

- Planifique con anticipación.
- Sea flexible.
- Mantenga una rutina.
- Fije expectativas realistas para usted y su familia.
- Priorice y comunique sus necesidades.
- Programe períodos de recreo, descanso y relajación.
- Establezca límites cuando sea necesario.
- Sea consciente de los signos de ansiedad y estrés.
- Limite el tiempo de uso de las redes sociales y la tecnología.
- Disfrute de realizar su actividad favorita sin interrupciones.
- Demuestre cómo aplicar habilidades de superación saludables.
- Aliente a su hijo a practicar el autocuidado.
- Utilice este tiempo para probar nuevos pasatiempos.
- Planifique cómo utilizar este tiempo con un propósito definido.
- Busque maneras simples de conectarse con otras personas.
- Comuníquese y fomente la reciprocidad.
- Practique la gratitud.
- ¡DESCANSE!

SEA FELIZ. SEA VALIENTE. DÍGALE NO A LAS DROGAS.

El aumento en el consumo de sustancias puede:

- Afectar el crecimiento y el desarrollo de los adolescentes, en particular el desarrollo del cerebro.
- Ocurrir con mayor frecuencia si está acompañado de otros comportamientos riesgosos.
- Contribuir al desarrollo de problemas de salud en la adultez, tales como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y trastornos del sueño.
- El consumo de alcohol u otras drogas durante la adolescencia puede producir problemas en la adultez y aumentar las probabilidades de desarrollar un uso continuo y hasta una adicción a las drogas o el alcohol.
- Los problemas relacionados con la salud mental pueden conducir al consumo de sustancias. El consumo y abuso de sustancias jamás deben ser utilizados como una estrategia de superación ni para automedicarse.
- El consumo de sustancias puede causar síntomas de problemas de salud mental y agravarlos.

<https://cdc.gov>

Síntomas del abuso de sustancias

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO, TALES COMO:

- Disminuir la participación y el rendimiento en el trabajo o en la escuela
- Meterse en problemas con frecuencia (peleas, accidentes, actividades ilegales)
- Consumir sustancias en situaciones físicamente peligrosas, por ejemplo, mientras se conduce o se opera una máquina
- Comportarse de manera sigilosa o sospechosa
- Presentar cambios en el apetito o en los patrones de sueño
- Presentar cambios inexplicables en la personalidad o la actitud
- Presentar cambios de humor repentinos, irritabilidad o arrebatamientos de ira
- Pasar por períodos de hiperactividad inusual, agitación o vértigo
- Carecer de motivación
- Demostrar miedo, ansiedad, o paranoia, sin ninguna razón

CAMBIOS FÍSICOS, TALES COMO:

- Ojos enrojecidos y pupilas de tamaño anormal
- Pérdida o aumento de peso repentinos
- Deterioro de la apariencia física
- Aromas inusuales en el aliento, el cuerpo o la ropa
- Temblores, balbuceo o falta de coordinación

CAMBIOS SOCIALES, TALES COMO:

- Cambio repentino de amistades, salidas favoritas, y pasatiempos
- Problemas legales relacionados con el consumo de sustancias
- Necesidad inexplicable de obtener dinero o problemas financieros
- Consumo de sustancias a pesar de ocasionar problemas en las relaciones

CONSEJOS PARA HABLAR CON SU HIJO

- ✓ Mantenga las líneas de comunicación abiertas y demuestre compasión.
- ✓ Converse habitualmente acerca de los medicamentos saludables y aquellos que no lo son.
- ✓ Aliente a su hijo a realizar actividades y a involucrarse tanto dentro como fuera de la escuela.
- ✓ Fije expectativas claras y respétalas.
- ✓ Sea un modelo a seguir y enseñe con el ejemplo.
- ✓ Controle regularmente cómo está su hijo.
- ✓ Adopte maneras saludables de controlar el estrés y lidiar con las experiencias de la vida.
- ✓ Apoye y escuche a su hijo.
- ✓ Fomente la autoestima de su hijo y alientelo a defenderse a sí mismo.

SI SOSPECHA QUE HAY UN PROBLEMA, PIDA AYUDA.

<https://mentalhealth.gov>

EVENTOS DE SALUD MENTAL EN NOVIEMBRE

6 de noviembre: Día Internacional de Conciencia sobre el Estrés

13 de noviembre: Día Mundial de la Bondad

19 de noviembre: Día Nacional de Participación de los Padres

MOMENTO DE ATENCIÓN PLENA

Técnica de relajación 5 - 4 - 3 - 2 - 1

En su espacio seguro, establezca un propósito y sea consciente de...

5 cosas que puede ver

4 cosas que puede sentir

3 cosas que puede escuchar

2 cosas que puede oler

1 cosa que puede saborear

Poner en práctica las técnicas de atención plena de manera habitual puede ayudarle a mejorar su bienestar general.