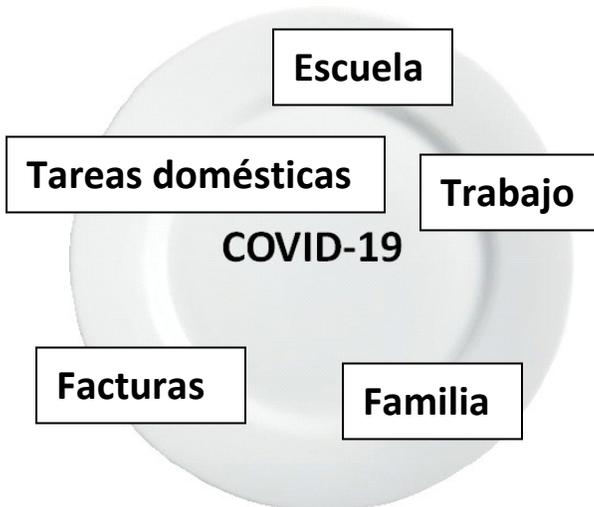


Tiene demasiadas cosas que hacer: volvamos a lo básico



Es esa época del año otra vez: La vuelta a la escuela, pero este año se ve muy diferente. Queríamos brindarles información útil sobre cómo apoyar la salud mental de sus hijos y sus estudiantes, así como también cómo manejar la suya propia durante este tiempo de transición y cambio. El boletín de este mes se centra en consejos y trucos para manejar el aprendizaje a distancia y estar a la vez saludable y feliz.

Está bien reducir sus expectativas

Las suyas y las de los demás...

Ya sea un educador, un miembro del personal, un padre, una madre o un estudiante, el año escolar 2020 presenta muchos desafíos. Es importante que pensemos en nosotros mismos y nos concedamos espacio y tiempo para enfocarnos en nuestras necesidades básicas. Está bien priorizar lo que es más importante para su familia y está bien decir que “no” a

LAS EMOCIONES NO SON “BUENAS” NI “MALAS”

las cosas cuando resultan demasiado abrumadoras.



Son SEÑALES para nosotros...

Nuestro cuerpo nos está llamando la atención sobre algo → puede que le esté diciendo que algo está descentrado o desequilibrado.

PREGÚNTESE: “¿QUÉ ME ESTÁ TRATANDO DE DECIR ESTE SENTIMIENTO?”

Tómese un tiempo para hablar de ello

Es importante que siga en contacto y tenga conversaciones sobre cómo se siente. Asegúrese de evitar etiquetas como bueno/malo, en su lugar, pruebe cómodo/incómodo. Los educadores, si es posible, deben dedicar tiempo durante la clase cuando puedan para hablar con los estudiantes. Pueden ayudar a aliviar algunos de los sentimientos incómodos y aumentar la sensación de unión. Recuerde: Todo el mundo tiene salud mental, ¡no está solo!

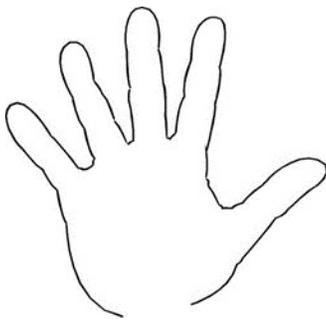
Rutinas realistas

Crear y mantener una rutina ayuda a reducir la ansiedad al prepararlo para lo que sigue. Aquí hay algunas formas de ayudarle a usted y a su hijo/estudiante a crear una rutina de aprendizaje a distancia.

1. Elabore el horario con su hijo. Trate de utilizar sus comentarios para que él se sienta más en control y se haga cargo.
2. Sea flexible. Decida cuáles son los elementos “imprescindibles” y sea más flexible con el resto del día.
3. Haga coincidir la edad con las necesidades de cada niño. Los niños más pequeños (y algunos niños mayores) pueden necesitar descansos frecuentes para seguir enfocados.
4. Dedique tiempo a las conexiones familiares. Encuentre actividades que funcionen para su hijo y su familia: caminatas, comidas, lectura, juegos, baile, ¡lo que sea!
5. Dedique tiempo al movimiento. Deje que los niños se muevan o den una caminata corta como lo harían normalmente entre clases. Si lo necesitan, permita una actividad más larga.

-Adaptado del The Parish School Blog (Blog de la escuela parroquial)

Rincón del artista: “¡Aprovechar la resiliencia!”



La actividad de arte de esta semana es crear un recordatorio visual de control.

Lo que necesitarás: Papel y lápices o marcadores

Cómo hacerlo: Empieza por trazar tus manos sobre el papel. En la parte interior del contorno de la mano, escribe: “Bajo mi control”. En la parte exterior del contorno de la mano, escribe: “Fuera de mi control”. Ahora, escribe o dibuja las cosas que están bajo tu control en el interior del contorno de la mano. Podrías escribir cosas como: mi comportamiento, mis pensamientos, las palabras que elijo decir, las palabras que elijo

guardarme, la forma en que reacciono ante los demás, etc. En el exterior de la mano, escribe cosas que no están bajo tu control. Estas podrían ser cosas como: el trabajo de mis padres, las acciones de otras personas, el clima, COVID-19, el almuerzo que mi compañero trae a la escuela, etc. La mano es un recordatorio visual importante de control. Si algo está en tus manos, lo tienes bajo control.

Bono extra: ¡Combínalo con nuestro Momento consciente!

Momento consciente

¡Tómate un momento para mantener a raya el estrés!

Si experimentas sentimientos abrumadores o fuera de control, intenta nombrar 5 cosas que puedes controlar ahora mismo en el momento (como una actividad de relajación y estabilización). Usa los dedos para contar y toma respiraciones profundas para cada declaración. Mira el ejemplo de la derecha.

Para ver un ejemplo más detallado: [haz clic aquí](#)

1. Puedo controlar mi respiración.
2. Puedo controlar mis pensamientos.
3. Puedo controlar mis palabras y guardármelas.
4. Puedo controlar las palabras que digo a los demás.
5. Puedo controlar mi cuerpo.