



Commissioned by



# MANEJO DE LA INCERTIDUMBRE

## CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES DE UN EXPERTO EN SALUD MENTAL

Dado que muchas cosas no serán normales en los próximos meses, es importante mantener las cosas que podemos controlar normales (rutinas, expectativas, horarios). Centrarse en lo que puede controlar lo ayudará a usted y a sus hijos a sentirse más tranquilos. Una cosa que podemos controlar son nuestros pensamientos y nuestras reacciones a las situaciones. A veces tenemos que entrenar nuestros cerebros para enfocarnos en lo positivo. Uno de los predictores número uno de éxito en la escuela es el saludable sentido de optimismo de un niño (Brigman y Webb, 2010). Si podemos convertir nuestro pensamiento pesimista el optimista, afectará nuestros sentimientos y, en última instancia, nuestras acciones. Este es un ciclo de retroalimentación continuo (vea el diagrama a continuación). Haga un esfuerzo para reestructurar su pensamiento irracional (“nada bueno me pasa NUNCA”) y reemplácelo con un pensamiento más racional (“¿Qué puedo aprender de este evento desafiante?”). Una vez que pueda dominar esto usted mismo, puede moldearlo y enseñarlo a sus alumnos / hijos. Se sorprenderá de cuánto más rápido puede recuperarse con un pensamiento más optimista. Aquí hay algunos consejos para que practique y enseñe a sus hijos / estudiantes para manejar tiempos inciertos:

- Piense en lo que está bajo su control y cambie su enfoque a lo que está en su arsenal inmediato para ayudar (a usted mismo u otros).
- Comience un diario de gratitud. Ayudará a mejorar la autoestima, la comprensión de los demás y el optimismo.
- Practique el cuidado personal (el ejercicio y el sueño son dos formas productivas de sentirse mejor ante la incertidumbre y tener una multitud de otros beneficios para la salud).
- Tómese el tiempo para respirar. ¿Cuándo fue la última vez que respiró profundamente? Configura una alarma en tu teléfono.
- Evite el diálogo interno ansioso.
- Trate de comunicar entusiasmo por regresar a la escuela en cualquier forma que sea.
- Cree un “Espacio para pensar” o un “Lugar tranquilo” en su salón de clases / hogar con recursos para que los niños se calmen y piensen (por ejemplo, varita brillante, pelota antiestrés, Play-Doh, crayones / papel, tabla de sentimientos, historias sociales, etc.)

## Recursos:

Brigman, G., & Webb, L. (2010). Habilidades de éxito del estudiante: manual de clase (3ª ed.). Boca Raton, FL: Atlantic Education Consultants.

Think Space: educando el corazón y la mente para el éxito en el aula y más allá

<https://www.youtube.com/watch?v=iV1-vnAvsAo>

Ayuda terapeuta: pensamientos, sentimientos y acciones

<https://www.therapistaid.com/worksheets/cbt-for-kids.pdf>



## SEÑALES DE ESTRÉS

Cuando brinde apoyo a su hijo, asegúrese de notar cualquier cambio significativo en el comportamiento, el afecto, el comportamiento, etc. y refiérase según sea necesario. Como siempre, si le preocupa el daño a sí mismo u otros, aumente la supervisión e informe según lo requiera su estado. Para situaciones de emergencia llame al 9-1-1. Según Polonia (2020), su hijo / estudiante puede necesitar apoyo adicional si exhiben estos signos de estrés:

- Estrés excesivo o preocupación
- Sentirse “al límite”
- Cambios en los niveles de apetito, energía o actividad.
- Problemas para dormir
- Problemas de concentración
- Mayor irritabilidad
- Mayor consumo de drogas y alcohol.
- Pensamientos de desesperanza o suicidio.

**Resource:**

Polonia, S. (2020, 12 de junio). *COVID-19: Reingreso a la escuela ... Promoviendo el bienestar social y emocional*

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&reload=9&v=C6Sb1vVD8RU&feature=youtu.be>

**Línea directa nacional de prevención del suicidio:**

1-800-273-TALK (8255) [Línea directa 24/7]

1-888-628-9454 (español)

1-800-799-4889 (TTY)

**Línea de texto de crisis:**

Envíe un mensaje de texto con la palabra “MHFA” al 741741 para hablar con un consejero de crisis compasivo y capacitado, un voluntario capacitado para ayudar a resolver problemas y abordar la situación de la persona que llama.