



Herramientas para los educadores durante una crisis de salud pública

*"Es el maestro el que marca la diferencia, no el aula."
- Michael Morpurg*

Se ha pedido a los educadores que desempeñen muchas funciones durante esta crisis de salud pública. Han tenido que adaptarse a nuevos entornos de aprendizaje, brindar apoyo emocional a los estudiantes, mantener la comunicación con los padres, cuidar de sí mismos y de sus familias, entre otras responsabilidades. Al mismo tiempo, están experimentando ansiedad y preocupación por la crisis de salud pública junto con el resto de la comunidad. A continuación, se presentan algunas herramientas de ayuda.

CUIDAR DE SÍ MISMO

Es natural sentirse estresado, preocupado, ansioso y abrumado durante una emergencia de salud pública, pero hay pasos que puede tomar para fortalecer su bienestar.



CUERPO

Ser físicamente activo o hacer ejercicio con regularidad

Comer bien, mantener una dieta saludable, beber agua

Descansar bien por la noche, mantener un horario de sueño rutinario

Relajar el cuerpo con ejercicios de respiración y estiramientos



MENTE

Participar en actividades o pasatiempos que disfruta

Intentar tanto como sea posible mantener una rutina diaria

Meditar u orar como una forma de relajarse y encontrar apoyo

Tomar descansos a lo largo del día



EMOCIONES

Note y acepte como se siente, trate de no juzgar sus sentimientos

Trátese con compasión y comprensión

Hable de sus sentimientos con alguien en quien confía

Use un diálogo interno calmante ("Puedo manejar esto," "Un día a la vez")



APOYO

Comuníquese con los demás llamando, mensajes de texto, correo electrónico, redes sociales

Utilice FaceTime, Skype u otras herramientas de video para hablar "cara a cara"

Hable de la emergencia, pero también disfrute de otra conversación

Pida ayuda cuando la necesite a amigos / familiares o profesionales

MANTENERSE INFORMADO SIN ESTRESARSE

Si bien es importante mantenerse al día con la información más reciente sobre la emergencia de salud pública, no desea abrumarse con noticias o medios que le hagan sentirse ansioso o angustiado. ¿Qué puede hacer?



EVITE la exposición excesiva a la cobertura de los medios de comunicación

LIMITE su exposición a los medios de comunicación a una sola fuente creíble

BUSQUE actualizaciones de información a una hora específica solo una o dos veces al día

REUNA información que le permita tomar medidas prácticas para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos

Acceso a información confiable: www.cdc.gov | samhsa.gov/coronavirus



CÓMO PUEDE SER LA ANGUSTIA

1

SEÑALES COGNITIVAS

Olvidar las cosas más a menudo
Sentirse confundido
Tener problemas de concentración
Dificultad para tomar decisiones

Aplicaciones útiles*

The Mindfulness App
Headspace

2

SEÑALES EMOCIONALES

Miedo, preocupación, ansiedad
Ira, culpa, irritabilidad
Tristeza, Depresión
Querer aislarse

Aplicaciones útiles*

365 Gratitude Journal
Smiling Mind

3

SEÑALES FÍSICAS

Dolores de estómago
Dolores de cabeza, músculos tensos
Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
Cambio en el nivel de energía

Aplicaciones útiles*

Calm
Daily Water

4

SEÑALES DE CONDUCTA

Cambio en los hábitos de sueño y alimentación
Llorar fácilmente
Aumento del consumo de alcohol, tabaco y drogas
Dificultad para realizar las actividades diarias

Aplicaciones útiles*

Slumber
Productive

ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA DURANTE COVID-19

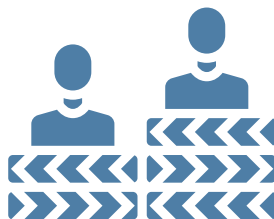


COMUNICARSE CON LOS PADRES

Los padres también están experimentando mayor estrés debido a interrupciones en su rutina diaria y las nuevas demandas de la educación en el hogar

Escuche las preocupaciones de los padres con empatía - escúchelos y reflexione sobre sus preocupaciones

Reconozca sus ansiedades durante este tiempo sin juicio - esto es nuevo para ellos y pueden sentirse mal equipados y sin preparación



ESTABLECER LÍMITES

Trate de mantener un horario de trabajo establecido. Establezca un horario que tenga en cuenta sus responsabilidades laborales y domésticas, tratando de mantener cierto equilibrio

Comunique sus horas de trabajo y cuándo puede estar disponible para los padres y estudiantes

Es posible que no pueda responder a todas las comunicaciones de inmediato; informe a las personas que responderá durante las horas de trabajo programadas



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA PADRES Y ESTUDIANTES

Facilite un grupo de apoyo mutuo entre los padres / cuidadores durante este tiempo o pedir a un padre u otro personal de la escuela que lo haga

Proporcionar a los padres y estudiantes consejos a estrategias de bienestar para usar durante este tiempo

Realice reuniones de grupo a una hora determinada e invite a los padres y / o estudiantes para que pueden abordar preguntas e inquietudes generales de una sola vez

*Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa tiene la intención de proporcionar un ejemplo y no implica el respaldo en MHTTC del Noreste y el Caribe.

Si necesita ayuda debido a una tristeza abrumadora, depresión, ansiedad o sentimientos de querer hacerse daño a sí mismo o a otros, comuníquese con:

Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA

800-985-5990
Hable por mensaje texto con nosotros al 66746
TTY 800-846-8517

Línea de ayuda nacional de SAMHSA

800-662-HELP

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio

800-273-TALK
TTY 800-799-4TTY (4889)



@NECMHTTC



mhttnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc



@NECMHTTC