



## 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](http://www.cdc.gov) | [samhsa.gov/coronavirus](http://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)