



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

Taller de Padres # 1

AUTOCAUIDADO/ESTRATEGIAS PARA AFRONTAMIENTO

Hecho Posible por la Directora Ejecutiva del departamento de Servicios de Personal Estudiantil y Educación Especial Lisa Schuchman

Presentadores: Nicholas Staino, psicólogo escolar de nivel secundario, Andrea Marano, trabajadora social de nivel primario y Abbey Polito, consejera escolar de nivel primario

Noviembre 2020

TRADUCCIÓN Y RESUMEN EN ESPAÑOL

Que es Autocuidado? Significa egoismo?

Autocuidado: Atención personal adecuada física y al bienestar psicológico (Beauchamp & Childress, 2001).

Egoísmo: La devoción y cuidado de uno mismo, la preocupación primaria del beneficio, bienestar y interes propio (Dictionary.com, 2020)

*** El psicólogo escolar Nicholas Staino da una explicación de que el autocuidado y el egoísmo no son la misma cosa. Es importante distinguir la diferencia entre los dos. Un individuo no puede dar el 100% de sí mismo, si no esta al 100% en su bienestar. Es importante que nuestras familias sepan que deben de estar a un nivel adecuado en su bienestar para poder navegar en conjunto a su familia estos tiempos. El autocuidado se diferencia al egoísmo en que, en el egoísmo, el individuo solo se enfoca en el, sin considerar los demás a su alrededor.*

La Importancia del Autocuidado

Ventajas

Se puede disminuir o diluir:

- Características similares a la ansiedad.
- Características similares a la depresión.

Puede asistir con:

- Reformulación cognitiva
- La Producción
- El Involucramiento

***El psicólogo escolar Nicholas Staino informa que la práctica de autocuidado puede disminuir la tensión, el nerviosismo, pensamiento acelerados y la dificultad de completar deberes que pueden ser características de ansiedad o depresión. También puede asistir en la reformulación cognitiva; tomar una situación y cambiar su perspectiva, mirándola de otra manera. Asiste en el funcionamiento a un mejor nivel, cómo completar deberes y asistir a las necesidades de otro. También asiste en mantenerse conectados con los demás.*

Desventajas

No se encuentran desventajas



Lo que está sintiendo es TÍPICO!

Respecto a estresores específicos, aproximadamente 21%-47% reportaron que sus hijos sufrieron cambios en su salud y aprendizaje. Respectivamente, como resultado de COVID-19. El estresante más prevalente entre los padres incluyeron cambios en su humor/ánimo y niveles de estrés general. Por igual, la mayoría de los padres reportaron estar sufriendo por síntomas de ansiedad, depresión y mal dormir. (Elsevier, 2020)

En una encuesta de rastreo de KFF conducida a mediados de Julio, 53% de adultos en los Estados Unidos reportaron que su salud mental ha sido impactada negativamente por la preocupación y el estrés del coronavirus. Esto es significativamente más alto que el 32% reportado en Marzo, la primera vez que esta pregunta fue incluida en la encuesta KFF. Muchos adultos están reportando impactos negativos en su salud mental y bienestar, como; dificultad para dormir (36%) o comer (32%), aumento en el consumo de alcohol o sustancias (12%) y empeoramiento de condiciones crónicas (12%) por la preocupación y el estrés del coronavirus. (Kaiser Family Foundation, 2020)

***La trabajadora social Andrea Marano informa que estamos viviendo por tiempos sin precedentes y es típico que un individuo o familia sientan un aumento en los niveles de estrés. Se han hecho investigaciones que indican que la mayoría de las familias durante estos tiempos están sufriendo por altos niveles de estrés, no están solos en esta experiencia.*

Impactos del Estrés

Individual:

Dolores de cabeza
Aumento en ansiedad
Comer de más o no suficiente
Tensión muscular o dolor
Inquietud
Ataques de ira
Dolores del pecho
Falta de motivación o enfoque
Fatiga
Sentimientos de sobrecargo
Irritabilidad
Tristeza
Retiro social
Malestar estomacal
Problemas para dormir

Familiar:

- Argumentos, peleas y malas habilidades de comunicación.
- Fatiga, problemas de salud y agotamiento general por horarios ocupados.
- Confusión (especialmente con los niños) acerca de relaciones con otros miembros de familia.
- Más dependencia en comer, el alcohol y otras sustancias.

***La trabajadora social Andrea Marano informa que los impactos del estrés varían dependiendo del individuo o la familia. Nuestra salud física está relacionada con el estrés y altos niveles de estrés se manifiestan físicamente en nosotros. Y en nuestras familias se pueden notar aumentos en argumentos, falta de comunicación y irritabilidad, son respuestas típicas para altos niveles de estrés.*

Cualquier reacción de estrés que usted y su familia están pasando es una respuesta **racional** para una situación muy **irracional**.

***La trabajadora social Andrea Marano informa que estamos viviendo en unos tiempos de estresantes colectivos y de inquietud que resultan en aumentos de niveles de estrés y afectan a individuos y familias de maneras diferentes. Todos sentimos el cambio y afecta a nuestros cuerpos.*

La Medición y Mejoramiento del Estrés y Agotamiento

Escala de calificación

1-Mas Bajo	2	3 (3+ Necesita ayuda)	4	5-Mas Alto
------------	---	-----------------------	---	------------

Áreas de ayuda (3+):

1. **Validacion**
2. **Construcción de empatía**
3. **Evaluación de problema**
4. **Resolución de problema**
5. **Deficiencia de habilidad**

Estrés

Compromiso excesivo
 Emociones reactivas o sobre reactivas
 Sentido de urgencia o hiperactividad
 Energía perdida o disminuida
 Lleva a ansiedad
 Un peaje físico

vs.

Agotamiento

Desinterés
 Emociones debilitadas o distantes
 Sentido de impotencia
 Motivación perdida o disminuida
 Lleva a depresión
 Un peaje emocional

***La trabajadora social Andrea Marano informa la diferencia del estrés y el agotamiento; el estrés es una reacción a su alrededor y el agotamiento es una pérdida de interés, motivación y pasión. Ambas reacciones son estados de existencia que hay que atender.*

La Medición y Mejoramiento del Estrés y Agotamiento (continuación)

*** La trabajadora social, Andrea Marano continua; Los niveles se miden por una escala de calificación y si indica 3 o más es una señal que debe de adquirir ayuda. Típicamente se recurre a alguien en su comunidad social, una pareja, amigo, vecino o alguien de su sistema de apoyo social. En el modelo presente, se indica 5 áreas de ayuda. Validación; a veces solo toma que alguien le dé validez a nuestros sentimientos. Construcción de empatía; ayuda en entender la perspectiva de otra persona. Evaluación de problema; a veces no podemos distinguir el problema entre una situación. Resolución de problema; sabemos el problema pero no como resolverlo. Deficiencia de habilidad; sucede cuando se le pide hacer algo pero no sabe cómo. Esto sucedió mucho cuando se le requirió a los estudiantes el aprendizaje virtual y a los padres reuniones virtuales. Son incidentes que aumentan los niveles de estrés.*

Actividad!

En un papel, haga una columna para cada categoría:

- 1) Cosas que me encantan hacer y hago frecuentemente.
- 2) Cosas que me encantan hacer que deseo poder hacer más frecuente.
- 3) Cosas que no me gustan hacer y hago frecuentemente.

Haga un plan para 1- Mantener, 2- Maximizar, y 3- Manejar

***La trabajadora social Andrea Marano indica que analice la primera categoría y encuentre maneras de mantener esas actividades que disfruta, en la segunda categoría trate de optimizar su tiempo para poder hacer más de esas actividades que le agradan. Para la tercera categoría es bueno analizar si se puede subcontratar o negociar con su pareja o pensar en maneras de hacer el deber más agradable. No se trata de eliminar los deberes, pero de manejar la situación para hacerlas más agradables.*



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

Nuestros niños tienen muchas necesidades que deben de ser cumplidas, y aún más deseos a los cuales a ellos les gustaría que los complacemos. Para tener la energía para cuidarles y complacerlos debemos asegurarnos de cuidar de nosotros también!



Autocuidado Autentico:

Necesidades físicas
Emocional
Necesidades sociales
Necesidades intelectuales
Necesidades espirituales

***La consejera escolar Abby Polito explica que es importante reconocer que el autocuidado puede ser diferente para diferentes familias. Se a distinguido la importancia de implementar el autocuidado y cómo nos puede apoyar a nuestras familias especialmente bajo estos tiempo de estrés colectivo. Como padres sabemos que nuestros hijos toman mucho de nuestra energía, recursos y tiempo. Son las alegrías de nuestras vidas pero también pueden causar estrés. Queremos apoyar a nuestras familias dándole herramientas para que puedan desarrollar su plan de autocuidado. Es importante aprender cómo estamos usando nuestro tiempo. El autocuidado tiene varias categorías y es importante cumplir con todas para poder beneficiar y notar la diferencia en nuestras vidas y rutinas.*



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

El autocuidado es:

- No es egoísta
- Esencial y no negociable
- Hacer posible el poder cuidar de los demás
- Individualizado (varia de individuo o familia)
- Te hace sentir vivo
- Te conecta a tu cuerpo
- Te ayuda a conectarte con la mejor versión de ti
- Es reconocer cuando estás fuera de alineación y trabajando para encontrar tu balance
- Puede ser real y sin acontecimientos
- Puede costar nada o ser tan extravagante como guste
- Es cualquier cosa que te haga sentir completo(a)



*** La consejera escolar Abbey Polito informa que es importante entender la importancia de que el autocuidado nos hace más efectivos para cuidar de otros; como a nuestros hijos, padres y familias.*



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.



Autocuidado autentico: necesidades físicas

- Ejercicio (individual o como familia)
- Enfoque en una buena calidad de dormir
- Comer saludable (la comida afecta el ánimo, baje las azúcares y las comidas procesadas)
- Adquiera cuidado médico apropiado
- Reciba un masaje
- Tome una ducha caliente o un largo baño
- Tome una caminata al aire libre
- Reduzca el tiempo en la pantalla
- Tomo tiempo de descanso cuando enfermo(a)



*** La consejera escolar Abbey Polito informa que el autocuidado físico no solo es ejercicio y masajes, también incluye el dormir, cuidado médico y la buena alimentación.*

****** La directora ejecutiva Lisa Schuchman agregó que muchas de las maneras típicas de cumplir con el autocuidado físico ya no están disponibles por la pandemia así que debemos de ser ingeniosos. Hay que pensar en las cosas que podemos hacer y que hay disponibles en estos tiempos. .



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

Autocuidado autentico: necesidades emocionales y sociales

- Compartir con amistades
- Buscar consejeria cuando necesario
- Pasar tiempo solo cada dia
- Priorizar las actividades que te hacen feliz
- Incluye en tu horario diario hablar con otro adulto
- Permite expresar tus sentimientos
- Establece limites
- Decir no a responsabilidades de más



*** La consejera escolar Abbey Polito informa que este autocuidado es como nos conectamos y compartimos con otras personas. Se trata de tomar el tiempo para compartir con los demás y para mucho padres se trata de dedicar tiempo para compartir con otros adultos. También de implementar límites y dedicar tiempo individual para sí mismo.*



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

Autocuidado autentico: necesidades intelectuales

- Leer un buen libro
- Escuchar un libro en audio o una transmisión de multimedia que le interese
- Crear arte! Dibujar, pintar, tejer o carpintería.
- Escribir (canciones, un blog, un diario- escribe tus pensamientos en papel
- Identifica un proyecto que será un reto y gratificante
- Empieza algún pasatiempo que no has podido perseguir.



*** La consejera escolar Abbey Polito explica que hay muchas personas que benefician de estimular su mente y mantener su mente activa. Un ejemplo es esta presentación.*



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

Autocuidado autentico: necesidades espirituales

- Asistir servicios religiosos
- Meditar o orar cada mañana o noche
- Ayudar a otros espontáneamente o hacer trabajo voluntario
- Tener una mente abierta hacia el optimismo
- Pasar tiempo al aire libre
- Reflexionar- escribir en un diario
- Contribuir a causas en las que crees



*** La consejera escolar Abbey Polito indica que este categoría tiene un espectro amplio. Hay personas que son religiosas pero también hay personas que se conectan espiritualmente con la naturaleza.*



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

Cómo puedo evaluar mi plan de autocuidado?

Haga click en el enlace debajo para ver una herramienta que puede utilizar para evaluar su plan de autocuidado.

<https://www.therapistaid.com/worksheets/self-care-assessment-spanish.pdf>

** La consejera escolar Abbey Polito explica que le gusta dirigir a las personas a pensar en cuando eran niños, como de unos 10 años. Que es algo que hacías a esa edad que te hacia tan feliz? Quizás no puedas hacerlo exacto pero encontrar esa passion. Les anima a reflexionar en las cosas que les hacía feliz en su niñez cuando no tenían tanta responsabilidad.



Hendrick Hudson School District

Inspire. Explore. Discover.

GRACIAS

****Si necesita ayuda en como empezar a desarrollar un plan de autocuidado para usted y su familia, los clínicos de su escuela los podemos asistir. Estamos aquí para servicio a sus hijos y también tenemos recursos para los padres y familias.**

****La directora ejecutiva Lisa Schuchman informa que tenemos un equipo con una guía de recursos para la disponibilidad de los padres y familias que funcionan con una gran mayoría de seguros médicos. También pueden adquirir recursos por nuestra página web.**