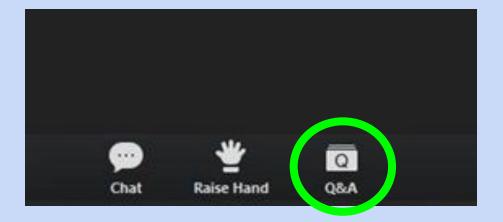
Promoviendo el Cuidado Personal de los Padres y Cuidadores

16 y 17 de septiembre de 2020



¡Bienvenidos!

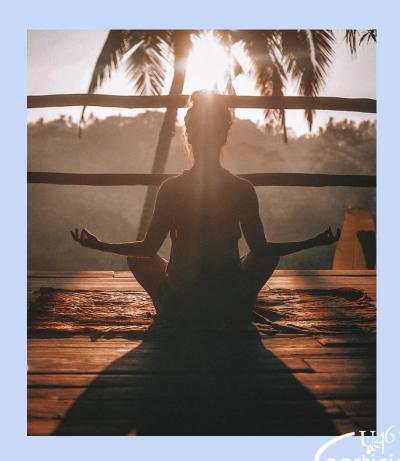
- Los enlaces y la presentación estará disponible en nuestro sitio web: u-46.org/webinars.
- Preguntas y comentarios durante la sesión se pueden incluir en la opción de Q&A.
- La opción de Chat se usará para compartir los puntos claves y enlaces.





Nuestros Temas de Hoy:

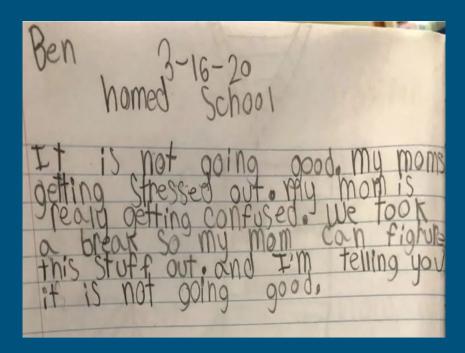
- Aprender sobre el impacto del trauma en nosotros mismos y en nuestros hijos
- Identificar y abordar nuestros sentimientos
- Aprender sobre la importancia del cuidado personal y conocer recursos útiles





EDUCAR EN CASA





Ben 3-12-20 Educado en casa

No me va bien. Mi mamá está estresada. Mi mamá está confundida. Nos tomamos un descanso para averiguar todo esto. Y te digo no nos va bien.



Soy una maestra horrible educando en casa. Mi hijo ha estado en receso desde las 9:30 a.m.

Hoy iniciamos con la educación en casa. Para las 9:30 am los tres fueron suspendidos por pelear. Tengo el día libre mañana. Después de ser la maestra de mis hijos por tres días, quiero saber a quién le puedo entregar mis papeles de jubilación.



racial social covid-19
safety careanxiety
masks lossselfs learning tension lives distancing equity

gracial social covid-19
safety careanxiety
masks lossselfs learning tension are equity



Trauma es algo que TODA persona ha vivido





El Impacto de Trauma

- Aband	
- Emociones fuertes (tristeza, enfado, culpabilidad, inquietud) - Pensamientos extraños, imágenes estresantes o pesadillas - Sensación de adormecimiento o congelación - Evitación del paciente, la familia o la situación - Dolencias somáticas (trastornos gastrointestinales, cefalea, fatiga) - Ansiedad o agitación - Emociones fuertes (tristeza, enfado, compañeros del equipo) - Aumento de la vulnerabilidad personal o falta de seguridad - Creer que otros no son competentes para manejar el problema - Aumento o disminución del sentido del poder - Aumento del escepticismo - Aumento del escepticismo - Aumento del sentido de Comportemiento compañeros del equipo) - Aumento de la vulnerabilidad personal e cultural del compositorio del sentido del cincluy	lonar el equipo de tratamiento las relaciones personales le la gente "no entiende") onfianza de otras personas y ionales liva identificación con el iento de otros llevándolo a un al límite de las relaciones ación de las situaciones o encias emocionales yendo paciente/familia) se fácilmente con otros

https://www.researchgate.net/publication/269575813 Trauma y trabajo el estres traumatico secundario

¿Cómo te sientes?

En una escala del 1 al 10 ¿Cómo te sientes hoy?



APOYO VISUAL IDENTIFICACIÓN EMOCIONES

s Cómo r



Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.

4



iEstoy enfadodo!. Grito. Digo cosas no agradables

Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreir

2



Me siento bien. No hay problemas

1



iMe siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado



Etapas del duelo



Etapas del duelo

Negación

No querer ver la realidad, no poder creer lo que pasa, sentir que todo es irreal.

Aceptación

Se llega a un proceso de reflexión sobre la pérdida donde se busca darle un sentido y comprender la nueva realidad.

Depresión

Se vuelve más consciente la pérdida y hay tristeza, rechazo a estar con otros, incertidumbre y miedo.

Ira

Surge el enojo, el buscar culpar a algo o alguien; sentimiento de injusticia, preguntarse, ¿por qué yo?

Negociación

Esperanza de que las experiencias sean diferentes, puede presentarse antes de vivir la pérdida. Se desea volver a la vida como era.

Las etapas de duelo no son lineales, no todas las personas experimentan cada etapa y se puede ir de una a otra o pasar por la misma más de una vez hasta llegar a la aceptación.



¿Cuál ha sido su experiencia ? ¿Cómo ha estado usted?





Estrés crónico:



Los signos y sintomas de advertencia de estrés

Los síntomas cognitivos

- Los problemas de memoria
- Incapacidad para concentrarse
- Falta de juicio
- Al ver sólo lo negativo
- Pensamientos ansiosos o carreras
- Constante preocupación

Shirt di distributi di Shirt di Shirt di

Los síntomas emocionales

- Mal humor
- Irritabilidad o mal genio
- La agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- El sentido de la soledad y el aislamiento
- La depresión o infelicidad general

Síntomas Físicos

- Achaques
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas, mareos
- Dolor en el pecho, latidos rápidos del corazón
- Pérdida del deseo sexual
- Resfriados frecuentes

Sintomas Conductuales

- Comer más o menos
- Dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de los demás
- Procrastinar o descuidar las responsabilidades
- El uso de alcohol, tabaco o drogas para relajarse
- Los hábitos nerviosos (por ejemplo, morderse las uñas, el ritmo)

¿Qué está haciendo usted para manejar sus emociones?





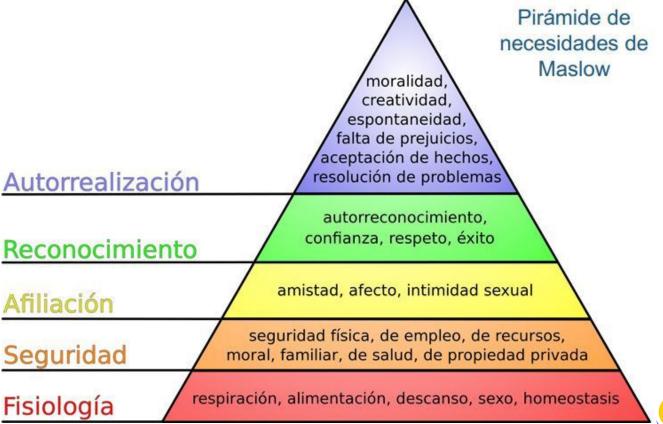








Pirámide de necesidades de Maslow



particip

Cuidado Personal

El cuidado personal es MUY importante.



Emociones: Mitos y Leyendas





MITO "Hav emociones buenas y malas"

Hay emociones agradables y desagradables, pero todas son necesarias



"Algunas emociones son peligrosas"

En origen son todas sanas, el problema es cuando son excesivas en intensidad y frecuencia



"Demasiada ansiedad es peligrosa para el cuerpo"

Es una reacción natural y el organismo está preparado para ella



MITO 4 "Cuando una persona está triste hay que animarla"

Meior apovarla v permitirle centrarse en lo que necesita



MITO 5 "Sentir miedo es de débiles"

El Miedo es nuestra alarma natural de peligro inmediato



Lo que hace daño es una inadecuada expresión de la ira



"Si en una situación me siento mal lo mejor es irme"

No conviene convertir la evitación en nuestra principal estrategia para afrontar experiencias desagradables



"Para ser 'feliz' sólo hay que sentir emociones agradables"

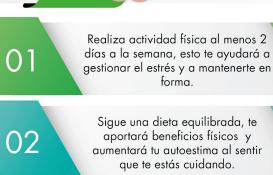
Difícilmente podemos tener bienestar sin emociones que nos ayudan a anticipar peligros, a cuidar de nosotr@s y a contar con apoyo social







Cómo autocuidarse a nivel o FÍSICO Y PSICOLÓGICO





En los momentos de más estrés es cuando más hay que mantener unos hábitos saludables, identifícalos y presta especial atención a tus hábitos de autocuidado.





Tu bienestar es tu responsabilidad. Planifícate y organízate para poder "autocuidarte".



Mantente hidratado, esto mejora el aspecto de la piel, previene ciertas enfermedades y ayuda a combatir el cansancio.



Es importante entrenar el autocontrol, ya que un mal hábito (tabaco, alcohol, comida, etc.) adquirido puede perjudicar tu salud.



Un buen descanso y una buena alimentación, te ayudará a tener una mente concentrada, proactiva y capaz de tomar decisiones.

05



Dedica al menos 15 minutos diarios a meditar o a practicar relajación, obtendrás importantes beneficios físicos y psicológicos.



Duerme como mínimo 6 horas. Intenta realizar actividades relajantes en las últimas horas de la tarde o por la noche para facilitar el sueño.



10

En función de tu edad, márcate unos objetivos e identifica las mejoras físicas y de alimentación que puedes realizar, con ello aumentará tu autoestima y tu bienestar emocional.





AUTO-CUIDADO PARA LA FAMILIA



EMOCIONAL

- Ver una buena pelicula
- □ Escribirse unos a otros notas positivas
- ☐ Verbalizar y hablar sobre sus sentimientos
- □ Dibujar autorretratos
- □ Decir "te amo"
- □ Pasar tiempo escribiendo
- □ Cantar juntos
- □ Bromear
- □ Intentar una nueva manualidad

FÍSICO

- □Bailar
- □lr a caminar
- □Paseo en bicicleta en familia
- □Jugar futbol
- □Patinar
- □Nadar
- ■Yoga para niños
- □Saltar la cuerda
- □Escalar



ESPIRITUAL

- ☐ Hacer una lista de cosas por las que están agradecidos
- □ Salir
- □ Hablar sobre perdén
- □ Escribir agradecimientos
- □ Orar juntos
- ☐ Unirse a un voluntariado
- ☐ Pasar tiempo al aire libre o con la naturaleza
- ☐ Practicar hablarse de manera positiva
- ☐ Plantar un arbol

MENTAL

- □ Leer juntos
- □ Dibujár o escribir historias
- Meditar con los niños
- ☐ Encontrar figuras en las nubes
- ☐ Practicar respiración abdominal
- ☐ Ir a caminar para encontrar cosas nuevas
- ☐ Hacer un tablero de "sueños"
- □ Ejercicios de gimnasia cerebral
- ☐ Hacer frascos de la calma
- □ Hacer mandalas
- Juegos de memoria



PRÁCTICO

- □ Deshacerse de juguetes viejos
- ☐ Tener una rutina en la mañana y por la noche
- □ Asignar tareas del hogar
- □ Aprender sobre finanzas
- ☐ Hacer una lista de gastos semanal
- ☐ Hacer una lista de limpieza semanal
- ☐ Hacer una lista de
- supermercado juntos

 Hacer tarea/estudiar
- □ Hacer limpieza



SOCIAL

- □Jugar en el parque
- □Llamar o visitar a familiares □Cenar en familia
- □Jugar juegos de mesa
- □Hacer una pijamada
- □Invitar amigos a casa
- □Planear una carne asada
- ■Unirse a un equipo
- □Hablar sobre la amistad y como ser un amigo



innovación y asesoría educativa a.c.





Para más información de recursos disponibles a nuestros padres y estudiantes del Distrito Escolar U-46, visite: www.u-46.org/domain/10974

Family Service Association of Greater Elgin (FSA)

Servicios disponibles para nuestras familias:

- → Servicios de Salud Mental Basados en la Escuela
- → Servicios de Terapia Ambulatoria
- → Servicios de Telepsiquiatría
- → Programa de Justicia Juvenil de Salud Mental
- → Programa de Mentoria Terapeutica
- → Program de Detección, Evaluaciones y Servicios de Apoyo (conocido como S.A.S.S. por sus siglas en inglés).

Para más información, no dude en contactarnos al (847)695-3680 o visite nuestra página de internet en https://fsaelgin.org/

Números Telefónicos de Crisis

Texto para Adolescentes en Crisis - Text HOME to 741741 to connect with a Crisis Counselor

Línea de Prevención de Suicidio -





Línea de ayuda para adolescentes y jóvenes





Línea Nacional de Violencia Doméstica -





1-800-799-7233 | 1-800-787-3224 (TTY) | En Español

¡Gracias!

- Por favor no olvide completar nuestra encuesta.
- U46Participa Sesiones Virtuales:
 - u-46.org/webinars
- Salón Digital: <u>u-46.org/learning</u>
- ¿Preguntas?

Nicole Barder, MSW, LCSW

Trabajadora Social, Escuela Elemental Laurel Hill

Correo Electrónico: NicoleBarder@u-46.org

Janeth Barba

Family Service Association

Correo Electrónico: jbarba@fsaelgin.org



Salón Digital de U-46

La nueva sección de Salón Digital de U-46 está diseñado para ayudar a su familia a comenzar con éxito el Aprendizaje a Distancia.

