



Apoyo de las Escuelas Públicas de Lynn a las Familias Sobre Cómo Manejar el Estrés y Consejos Sobre las Actividades de Covid-19 para Mantener a Nuestras Familias Seguras.

Queríamos hacer una pausa y reconocer el estrés y el sufrimiento que muchos pueden estar teniendo durante la temporada de vacaciones y mientras los impactos de la pandemia continúan viéndose. También queremos transmitir un mensaje de gratitud y esperanza. Para muchos, las fiestas pueden desencadenar pérdidas pasadas, emociones difíciles y recuerdos de experiencias dolorosas. Para los que se ven afectados de manera desproporcionada por la pandemia hay factores estresantes adicionales. Muchas de nuestras familias tienen dificultades con la falta de vivienda, problemas de salud mental/médicos, inseguridad alimentaria y de vivienda, pérdida de ingresos y pérdida de seres queridos debido a COVID19. Esperamos que este documento proporcione información significativa y consejos para manejar el estrés que muchos pueden estar sintiendo durante este momento difícil.

Cómo Manejar el Estrés de las Vacaciones

- **Fortalecer las conexiones sociales**—Todos sabemos que las relaciones fuertes y de apoyo nos ayudan a manejar todo tipo de desafíos. Las vacaciones pueden ser un momento para reconectarse con las personas en nuestras vidas. Para algunos esta reconexión puede ser una alegría, para muchos puede traer emociones difíciles. Aceptar la ayuda y el apoyo de quienes se preocupan por nosotros puede ayudar a aliviar el estrés. Haz un plan para conectarte con personas que te apoyen y te animen y que puedan ayudarte a navegar por el estrés que la temporada puede traer. Si está buscando otra forma de conectarse con su comunidad, el voluntariado con una organización benéfica local, por su cuenta o con su familia, puede ser otra forma de hacer conexiones; ayudar a los demás también nos hace sentir mejor.
- **Inicie conversaciones sobre la estación**—a medida que nuestro mundo se vuelve cada vez más diverso, es más importante que nunca proporcionar oportunidades para que todos los niños desarrollen una comprensión y apreciación más ricas de las diversas culturas. Dependiendo de la edad del niño, podemos usar la temporada de fiestas como una oportunidad para hablar con los niños sobre los valores que muchas veces se asocian con las fiestas: gratitud, generosidad, paz, alegría, amabilidad y compasión. Es una forma maravillosa de despertar la curiosidad por conocer y honrar todas las culturas, experiencias y tradiciones.
- **Establecer expectativas**—es útil establecer expectativas realistas. Se ha vuelto cada vez más difícil equilibrar las demandas competitivas a las que nos enfrentamos cada día.



Además de estas demandas diarias, frecuentemente nos ponemos expectativas poco realistas a nosotros mismos. Esto puede dejarnos abrumados. Necesitamos recordarnos a nosotros mismos de reducir nuestras expectativas. En lugar de intentar asumir todo, tratar de identificar las tareas más importantes y dar pequeños pasos concretos para llevarlas a cabo. Todos estamos tratando de hacer lo mejor que podemos durante este tiempo sin precedentes. No se trata de la perfección. Necesitamos extendernos esta consideración ahora más que nunca.

- **Mantén las cosas en perspectiva**—En general, la temporada de vacaciones es corta. Mantener esta mentalidad ayuda a mantener un contexto más amplio y una perspectiva a largo plazo. Podemos preguntarnos, ¿qué es lo peor que podría pasar si las cosas no son exactamente como las planeaste o esperaste? Recuerde, todos luchamos a veces, y todos necesitamos apoyo en diferentes momentos y de diferentes maneras. Aunque las fiestas no sean lo que esperamos, podemos aprovechar nuestros puntos fuertes y la ayuda de los demás. Habrá tiempo después de la temporada de fiestas para hacer un seguimiento o para hacer más cosas que hemos pasado por alto o que no tuvimos tiempo de hacer durante las fiestas.
- **Cuídese**—Es importante que prestemos atención a nuestras propias necesidades y sentimientos durante las fiestas. Podemos encontrar actividades divertidas, agradables y relajantes para nosotros y nuestras familias. Manteniendo nuestras mentes y cuerpos sanos, estamos preparados para enfrentar situaciones estresantes cuando se presentan. Considere actividades que reúnan a la familia, como salir a tomar aire fresco y dar un paseo en invierno. La actividad física puede ayudarnos a sentirnos mejor y a dormir bien. También tenga en cuenta el tiempo que pasa viendo la televisión, esto puede llevar a la exposición a anuncios que inducen al estrés. Hay apoyo y recursos disponibles a través de nuestro personal de apoyo a los estudiantes y en la comunidad en general. Por favor, no dude en contactarnos para saber cómo podemos apoyarle a usted y a su familia en este momento.

Actividades para Hacer en Casa Durante las Vacaciones de Invierno:

4-6 años de edad: Crear nuevas tradiciones aprobadas para la cuarentena

- Establezca tradiciones dentro de su familia inmediata: hagan un regalo casero, jueguen o cocinen una comida especial juntos.



- En lugar de visitas en persona con amigos, familiares y seres queridos, considere formas divertidas de tener una interacción en video, escribir cartas o hacer tarjetas.
- Anime a los niños a expresar cómo se sienten con respecto a los cambios que han ocurrido este año. Dígalos que está bien sentirse tristes, decepcionados o enojados.
- Encuentre lo positivo y enseñe a hablar de sí mismo de manera positiva. Por ejemplo, "Como no tenemos que viajar, tenemos tiempo extra para relajarnos y jugar en casa".

6-12 años de edad: Ayude a su hijo a hacer frente a la tristeza de las vacaciones y a desarrollar su capacidad de resiliencia para el futuro

- A esta edad, los niños entienden las precauciones que deben tomar debido a COVID-19.
- Validar sus sentimientos de decepción y tristeza por los cambios en sus tradiciones festivas: Es normal y está bien sentirse enojado, frustrado o triste.
- Recuerde que ayudar a los niños a superar la decepción les ayuda a desarrollar su capacidad de recuperación.
- Pídeles sus ideas sobre cómo hacer que las fiestas sean especiales.
- Enséñeles estrategias de relajación divertidas -primero pruebe el yoga, o practique la respiración lenta-, el olor de un bocadillo, una loción o una vela favorita.

13-18 años de edad: Pregunte, escuche y anime a las actividades navideñas seguras de COVID

- Pregunte a los adolescentes cómo se sienten.
- Hágalos saber que usted está ahí si necesitan hablar.
- ¡Escuche! A menudo, los adolescentes sólo quieren que alguien les escuche y no que les resuelva el problema.
- Ofrezca una perspectiva de la situación mirando el panorama general.
- Permítales una sensación de control dándoles opciones.
- Fomentar actividades sociales positivas para honrar la temporada de fiestas, como por ejemplo, cómo ser voluntario de una manera socialmente distante.

Padres y Cuidadores: Manejen su propia decepción sobre esta temporada de fiestas también

- Permítete sentirte triste, preocupado o enojado.
- Haz algo para nutrirte.
- Ajusta tus expectativas.
- Mira el panorama general. Refuerce los mensajes esperanzadores.



- Planifique momentos para conectarse con alguien que lo apoye a usted y a su familia durante este momento tan estresante.
- Los niños toman las señales de los adultos en su vida. Los adultos mejor equipados son capaces de mantener un comportamiento positivo y tranquilo, los niños lo captarán y harán lo mismo.

Recursos Adicionales:

- <https://www.apa.org/topics/parents-holiday>
- <https://www.connecticutchildrens.org/coronavirus/how-to-help-kids-handle-holiday-disappointment-during-covid-19/>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20047544>
- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Keeping-the-holidays-happy.aspx>

Revisa los calendarios de actividades de LPS en tus cuentas de Schoology de padres/estudiantes. Haz clic en los enlaces para ver las actividades y mucho más.