



Apoyar al personal, las familias y los niños durante el distanciamiento social

Head Start Heals - Preguntas frecuentes

P. ¿Cómo puedo apoyar a las familias durante el COVID-19 y distanciamiento social?

Está atrapado en el hogar, ya sea solo o con alguien de su familia, y la única salida es un viaje al supermercado. Después de todo, los humanos son animales sociales. Estamos evolutivamente conectados para la cercanía entre nosotros. Por lo tanto, estos nuevos protocolos (mantenerse a seis pies de distancia, ponerlos en cuarentena voluntaria cuando sea posible) son necesarios, pero pueden no ser naturales.

Incluso cuando está totalmente saludable, no tener interacciones sociales puede perjudicar su bienestar físico y mental. Qué puede hacer:

- **Reconozca qué está sucediendo, y que es estresante.** Porque lo es.
- **Manténgase conectado.** El distanciamiento social no significa aislamiento social. Aún puede usar FaceTime, llamar, enviar mensajes de texto, tener una hora feliz por Zoom con sus amigos.
- **Intente hacer ejercicios de respiración.** La respiración consciente cuando el tiempo de inhalación es igual al tiempo de exhalación y centrarse en escanear su cuerpo es tranquilizador. No tiene que dedicarle 20 minutos, incluso tres minutos de respiración dirigida puede ayudar.
- **Sea amable.** No solo es un beneficio para otra persona; usted también puede cosechar las recompensas. De acuerdo con la investigación, cuando hace algo bueno por alguien, los centros de placer y recompensa de tu cerebro se iluminan. Se llama la "gratificación del que ayuda".
- **Comparta algo bueno.** Incluso si es algo pequeño o mundano, como un meme divertido o una foto linda. Dejar que alguien más participe amplifica los buenos sentimientos que obtiene de esto.
- **Cambie sus expectativas.** Usted agrega a sus propios niveles de estrés cuando crea objetivos que son irrealistas. No sea exigente con usted.
 - **Deje ir la necesidad de ser perfecto.** Establezca objetivos realistas y establezca un estándar razonable para "suficientemente bien". Permítase cometer errores, y tenga en cuenta que estos son partes del proceso de aprendizaje. Todos cometemos errores. Sepa que no tiene que ser siempre bueno en todo, y lleva tiempo volverse bueno en algo nuevo. Al igual que aprender a caminar.
 - **Deje de compararse con otras personas.** Todos tienen sus fortalezas, habilidades únicas y recorridos en la vida. Deje de basar su propio valor en comparación con otras personas. En cambio, acepte su individualidad y sea fiel a sí mismo.

- **Dese cuenta de que no es superhumano.** Tratar de hacer todo por todos es una receta para el desastre. Aprenda a priorizar, a tener límites apropiados y aprenda a decir que no. Haga las cosas que son más importantes y dese tiempo para descansar y recuperarse. Aprenda a delegar y dejar las cosas que son de menor prioridad y establezca estándares más razonables. Todo vuelve a dejar ir la perfección.
- **Entienda que usted no es el mismo todo el tiempo.** Todos tenemos días buenos y días malos. Cuando no se siente bien o cuando está atravesando un momento difícil, naturalmente no será el mejor. Incluso cuando está bien, los niveles de energía fluctúan. Si no se siente bien, céntrese en recuperarse.
- **Maneje su consumo de noticias.** Es demasiado fácil dejarse llevar y mirar una conferencia de prensa tras otra y luego buscar actualizaciones en sitios web o verificar de manera obsesiva la cantidad de casos confirmados en su estado. Estar informado no requiere que actúe como si fuese un productor de redacción. Está bien establecer algunas veces al día para verificar las actualizaciones. Y quédese con los medios de noticias confiables. Los rumores se propagan rápidamente y alimentan el pánico. Trate de leer o escuchar solo información validada.

Recursos adicionales:

Prácticas de conciencia para las familias

<https://www.zerotothree.org/resources/3406-mindfulness-practices-for-families>

Hablar con los niños sobre la enfermedad del coronavirus 2019: Mensajes para padres, personal de la escuela y otras personas que trabajan con niños

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

Mantenerse conectado para reducir el estrés de la familia en tiempos difíciles

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/blog/stay-connected-decrease-family-stress-difficult-times>

Apoyar la seguridad alimentaria para las familias

<http://hsicc.cmail20.com/t/ViewEmail/j/>

[C89C76218E8A70C12540EF23F30FEDED/79A087682734D8FDC67FD2F38AC4859C](https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/about-us/coronavirus/home-activities-tips)

Actividades y consejos para el hogar

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/about-us/coronavirus/home-activities-tips>

P. ¿Cómo puedo apoyar a una mujer embarazada durante el COVID-19?

Es normal tener temores y preguntas en momentos de incertidumbre; sin embargo, la conciencia plena puede reducir estos aspectos estresantes. La conciencia plena ha demostrado ayudar a aliviar la ansiedad, la depresión y el estrés durante el embarazo. La investigación también sugiere que la conciencia plena durante el embarazo puede afectar positivamente a los bebés después del nacimiento porque reduce la ansiedad maternal.

Relajar su cuerpo practicando ejercicios de respiración como estiramiento, meditación o realizar movimientos conscientes como una actividad suave e intencional como caminar, yoga, ejercicio suave y ejercicios de respiración. Tener una dieta saludable, dormir lo suficiente, mantener un aislamiento físico pero mantener lo social puede ayudar a la salud física y mental durante el embarazo.

Sea consciente: Practique técnicas de conciencia plena simples, como un ejercicio de respiración. Por ejemplo, una técnica que se llama "4-7-8". Esta técnica implica sentarse en una buena posición cómoda y contar la "inhalación" hasta cuatro, sostener la respiración a la cuenta de siete y exhalar a la cuenta de ocho. Haga esto cuatro veces y luego respire normalmente, practicando el tiempo necesario.

Tenga una dieta saludable: Los alimentos reconfortantes tienen su lugar durante las crisis. Pero recuerde mantener una dieta saludable, incluir frutas, vegetales y beber mucha agua. Todas las mujeres embarazadas deben evitar el alcohol, tabaco y otras drogas. Si ha luchado contra el uso de sustancias, el estrés de la pandemia puede aumentar los anhelos.

Duerma lo suficiente: El sueño restablece el cuerpo y la mente, apoya nuestro sistema inmune y nuestra salud mental. Ambas cosas son particularmente importantes de cuidar durante el embarazo. Las mujeres embarazadas necesitan siete a nueve horas de sueño por noche. Establezca una buena rutina de sueño para ayudar a alcanzar este objetivo:

- Acuéstese a una hora consistente todos los días, incluso los fines de semana.
- Evite la cafeína algunas horas antes de acostarse.
- Apague los dispositivos al menos dos horas antes de acostarse.

Limitar el tiempo con dispositivos reduce el estímulo de la luz, lo que pueden dificultar conciliar el sueño. También reduce las oportunidades de alimentar el "ciclo de la preocupación": cuando su método de alivio del estrés finalmente causa más ansiedad, como cuando, por ejemplo, está mirando Facebook en busca de memes divertidos y tropieza con una angustiada historia de COVID-19.

La conexión humana ayudará a reducir los síntomas de ansiedad, depresión, aburrimiento y soledad. Si bien ahora no podemos estar físicamente con los seres queridos, podemos conectarnos de otras formas. Considere usar Skype, FaceTime u otro servicio de video chat para visitar durante la pandemia. Vernos las caras puede brindar calma y tranquilidad. Envíe mensajes de texto y hable por teléfono regularmente con un familiar o amigo que lo apoye: aproveche el tiempo para alegrarse el día o compartir sus inquietudes.

Los grupos sociales virtuales también están en auge. Puede disfrutar de un grupo en línea centrado en un hobby o aptitud física que ofrece ideas divertidas para crear o hacer ejercicio en interiores. Solo tenga cuidado de obtener asesoramiento médico en línea. En general, los influencers de redes sociales se les paga para patrocinar productos y servicios que no usan o no conocen lo suficiente, lo que podría ser perjudicial para su embarazo.

Manejar el estrés es importante para cualquier paciente embarazada, y especialmente durante la pandemia. Recuerde, no está sola.

Recursos adicionales:

Covid-19: Manejar su nivel de estrés mientras está embarazada

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/04/21/covid19-managing-stress-pregnancy/>

Consejos de autocuidado para un embarazo más saludable durante la pandemia: Consejos para manejar el estrés del embarazo durante la pandemia <https://utswmed.org/medblog/tips-manage-pandemic-pregnancy-stress/>

Si está embarazada, amamantando o cuidado de niños pequeños

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

P. ¿Cómo puedo evitar el agotamiento del maestro?

Nuestro trabajo puede ser abrumador. Nuestro desafío es mantener nuestra resiliencia para poder seguir haciendo el trabajo con cariño, energía y compasión. El agotamiento del maestro es uno de los problemas más importantes que enfrenta el sistema educativo estadounidense hoy en día. Entonces, ¿cómo mantiene viva su pasión en una era de estándares estrictos, educación individualizada y otros desafíos de enseñanza?

- Duerma lo suficiente.
- Coma lo suficiente.
- Prepárese antes de lo previsto.
- Varíe el trabajo que hace.
- Haga un poco de ejercicio suave.
- Haga algo placentero.
- Enfóquese en lo que hizo bien.
- Aprenda de sus errores.
- Comparta una broma privada.
- Rece, medite o relájese.
- Apoye a un colega.

Su empatía por los demás lo ayuda a hacer su trabajo. Es importante que cuide bien de sus sentimientos y pensamiento monitoreando cómo los usa. Los trabajadores más resilientes son aquellos que saben cómo cambiar sus sentimientos a modo de trabajo cuando van a trabajar, pero cambian a modo fuera de trabajo cuando dejan de trabajar. Esta no es una negación; es una estrategia para lidiar con la situación. Es una manera para obtener la máxima protección mientras se trabaja (sentimientos pasan a modo trabajo) y máximo apoyo mientras descansa (sentimientos pasan a modo fuera de trabajo).

Un supervisor de confianza o los profesionales de RR. HH. también pueden apoyar a su personal.

Como muchas organizaciones requieren que los empleados estén fuera de la oficina, es más importante que nunca alentar y facilitar la comunicación regular con los empleados. Estos son algunos consejos para los gerentes y profesionales de recursos humanos para apoyar a los empleados para mantenerse conectados con el lugar de trabajo y entre sí:

- **Demuestre empatía y esté disponible:** Entienda que los empleados probablemente se sienten abrumados y ansiosos sobre las circunstancias relacionadas con el virus. Póngase a disposición de su personal para hablar sobre los miedos, para responder preguntas y tranquilizarlos sobre el trabajo y otras cuestiones que puedan surgir.
- **Manténgase conectado con herramientas de comunicación y reuniones:** Use las opciones de reuniones virtuales con video, como Zoom o JoinMe, para hacer verificaciones regulares y permitir a los equipos conectarse entre sí "cara a cara".
- **Reconozca el impacto del aislamiento y la soledad:** Trabajar de manera remota puede hacer que las personas se sientan aisladas, por lo que es más importante hacer verificaciones de rutina con su equipo, no solo sobre el producto de su trabajo, sino también para saber cómo están. La soledad puede llevar a la depresión y otros problemas de salud mental. Preste atención a los cambios significativos que pueda observar en la personalidad del miembro del equipo o el producto de trabajo, porque puede ser un signo de que la persona está pasando un momento difícil.
- **Promueva la capacitación en línea:** Este es un excelente momento para alentar a los empleados a profundizar sus habilidades con capacitación en línea. También es una buena distracción para enfocarse en el aprendizaje en lugar de preocuparse por otras cuestiones. Encuentre capacitación en línea y nuevas oportunidades de aprendizaje para recomendar a los empleados.
- **Verifique con su EAP y Plan de Salud:** Verifique con su Programa de Asistencia para Empleados (EAP, por sus siglas en inglés) para confirmar su disponibilidad y para coordinar apoyo para los empleados. Recuerde al personal que el EAP está si necesitan apoyo y pueden conectar a los empleados con ayuda de salud conductual, si es necesario. Además, comuníquese con los planes de salud de la organización para saber qué están ofreciendo para apoyar a los miembros del plan y transmitir esa información a los empleados. Asegúrese de incluir todos los enlaces a sitios web relevantes y números de teléfono del EAP y del plan de salud al comunicarse con los empleados.

Recursos adicionales:

Autocuidado de los proveedores y el personal

<https://www.integration.samhsa.gov/mai-coc-grantees-online-community/1B - Virtual Meeting Breakout Session.pdf>

Tarjeta de bolsillo para la crisis del COVID-19 - marzo de 2020|

https://proqol.org/Home_Page.php

Trabajar de manera remota durante el COVID-19 - Su salud mental y bienestar

<http://workplacementalhealth.org/Employer-Resources/Working-Remotely-During-COVID-19>

Visitas al hogar de bienestar del personal

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/video/staff-wellness-home-visitors>