



Boletín de Salud Mental y Bienestar CCRC

BIENVENIDOS NUEVAMENTE

Edición 1 - Septiembre de 2020



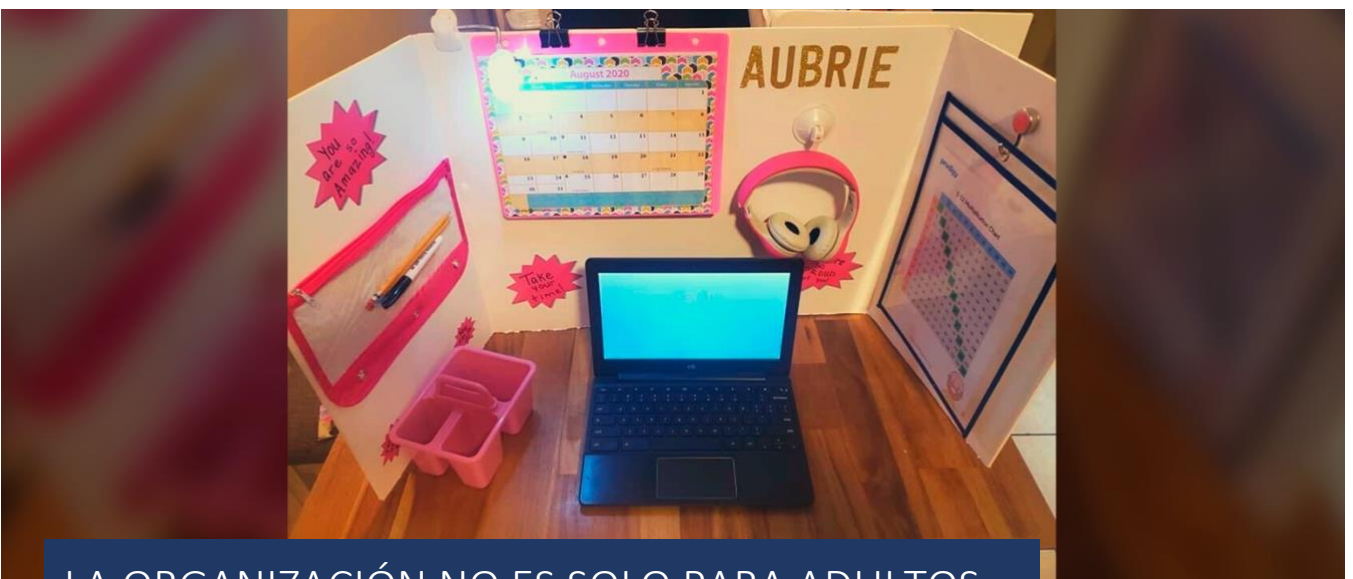
QUÉ HAY DENTRO

- [Introducción al Boletín de Salud Mental y Bienestar 2020-21](#)
- [La organización no es solo para adultos.](#)
- [Iniciar conversaciones con sus pequeños sobre sentimientos](#)
- [Autocompasión](#)
- [Padres Destacados](#)
- [Información de Salud sobre Influenza y COVID. Un enfoque importante de Salud.](#)



INTRODUCCIÓN AL BOLETÍN 2020-21

¡Le damos la bienvenida de nuevo a nuestro personal y familias CCRC! A la luz del estado actual del mundo, comprendemos que muchos podemos sentirnos ansiosos, inseguros y preocupados acerca de cómo saldrán las cosas. Esperamos brindarle consejos e información alrededor de la salud mental y bienestar a través de este boletín que pueda usar a medida que navega por la nueva normalidad. Con la colaboración de las áreas de servicios integrales de CCRC, le presentaremos información variada sobre lo que USTED quiere escuchar. Nos enfocaremos en distribuir información sobre bienestar no solo para nuestros niños y familias, sino también para nuestro personal, ¡ya que queremos asegurarnos de que todos se beneficien!



LA ORGANIZACIÓN NO ES SOLO PARA ADULTOS

Como resultado de la Pandemia de COVID-19, muchas familias, niños y padres incluidos, han sido empujados al estilo de vida del trabajo desde casa. Si está preocupado sobre cómo mantener a su pequeño en una rutina constante durante la facilitación virtual de este año, recuerde una palabra...organización. Una madre compartió una serie de fotos que se han hecho virales, donde delineaba cómo usó su creatividad para mejorar el espacio de trabajo de sus pequeños. Compartió cómo ha ayudado a sus hijos a tener un sentido de rutina y normalidad en las clases al proporcionarles un lugar estructurado y organizado para completar su trabajo. ¿Quiere más detalles? Vaya al enlace a continuación para ver el video de Angelina en YouTube describiendo el proceso.

<https://www.youtube.com/watch?v=TxyusiXuQdQ>

CRÉDITO DE LA FOTOGRAFÍA: ANGELINA HARPER



INICIAR CONVERSACIONES CON SUS PEQUEÑOS SOBRE SENTIMIENTOS

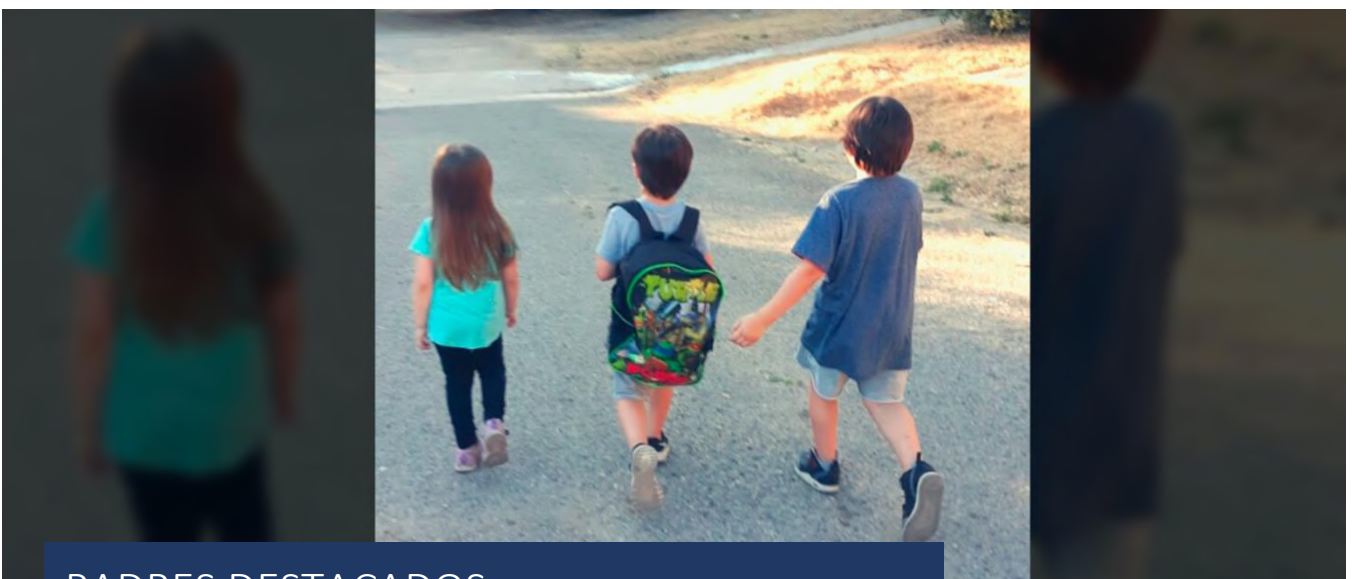
Hablar con sus hijos sobre temas difíciles nunca es fácil y con el 2020 dándonos una nueva sorpresa casi a diario, nuestros pequeños pueden estar sintiéndose tan abrumados e inseguros como nosotros. Si tiene dificultades para determinar la forma correcta de preguntarle a su hijo sobre sus sentimientos, pruebe con El Juego de los Sentimientos.

Todo lo que necesita es una bolsa de Chex Mix, un trozo de papel y algunos crayones. Comience vaciando la bolsa de Chex Mix y marcando cada snack con una emoción. Los pretzels pueden representar la ira, el chocolate el miedo, los cacahuates la felicidad, etc. Escriba el nombre del bocadillo y la emoción correspondiente en el papel para su referencia y de su hijo. Túrnese con su hijo para elegir un bocadillo de la mezcla y discutir un tema que se relacione con la emoción que cada bocadillo representa. Haga preguntas y practique la escucha sintonizada en lugar de intentar arreglar o juzgar los sentimientos de su hijo. Cuando sea su turno de hablar, sea abierto y vulnerable ya que al hacerlo puede ayudar a normalizar los sentimientos de incertidumbre y miedo que su hijo también puede estar experimentando.



AUTOCOMPASIÓN

Este año, como parte de la capacitación de nuestro personal de servicio, incluimos una presentación sobre la importancia de practicar la autocompasión, especialmente con respecto a la facilitación virtual y trabajar desde casa. El propósito principal de incluir esta plática fue recordarle a nuestro personal que deben monitorear sus expectativas y evitar intentos de ser el empleado o padre perfecto. También nos gustaría recordarles a nuestras familias CCRC que en estos tiempos inciertos e inestables, deben ser amables consigo mismos y recordar que este año vendrá con errores, dificultades y obstáculos. La pieza importante no será lo perfecto que se desempeñe en sus roles, será su resiliencia y su disposición de seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles.



PADRES DESTACADOS

¿Quiere saber cómo navegan la pandemia otros padres? Mire nuestra sección de padres destacados donde destacamos a una familia en nuestro programa y mostramos consejos y trucos proporcionados directamente por USTED. Nuestro foco de atención de septiembre es de Starnell Taylor, ella escribió:

"Nuestra familia siempre ha amado la naturaleza y lidiar con el Covid-19 a principios de marzo fue un poco estresante y caótico. Tan pronto como fue seguro, lentamente llevamos a los niños por el vecindario, a la ruta naranja para bicicletas y eventualmente al parque para tomar aire fresco y hacer actividad física. Les recordamos a los niños constantemente sobre mantener su distancia y mantenerse alejados de otros para mantenerse seguros y saludables.

Tomar tiempo para que los niños hagan actividades físicas en el exterior libera el estrés y resulta en niños felices con un bienestar emocional y mental saludable". -Starnell Taylor



QUÉ SABER SOBRE LA INFLUENZA Y EL COVID-19. UN ENFOQUE IMPORTANTE DE SALUD

A medida que se acerca la temporada de influenza, comprendemos que las cosas pueden ser más estresantes de lo normal. Con la pandemia de COVID-19 todavía impactando nuestra salud y vida diaria, es comprensible que las personas puedan encontrar difícil determinar si esa tos es por la influenza o es un síntoma de COVID-19. La mejor forma de determinar qué significan sus síntomas es consultando con un profesional médico, sin embargo, hay algunas maneras en que puede determinar si sus síntomas justifican o no un viaje al consultorio del doctor. Revise este recurso proporcionado por CHI St. Luke's Health para ayudarle a tomar la mejor decisión para su salud y la de su familia.

¿Es influenza o COVID-19?
Enfermedad del Coronavirus

INFLUENZA
La influenza es una enfermedad viral que solo causa complicaciones cuando se trata de la influenza y a menudo se cura antes de un mes.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA
Las señales y síntomas de la influenza usualmente se desarrollan dentro de los siguientes días después de haberse infectado. El tiempo puede variar entre 1 y 4 días.

- Fiebre o escalofríos de forma
- Dolor de cabeza
- Dolor musculares y corporales
- Tos
- Sensación nasal congestionada
- Dolor de garganta
- Nariz congestionada o secreción nasal

CÓMO SE PROPAGAN LOS GÉRMENES DE LA INFLUENZA
La influenza se propaga principalmente mediante las gotas que se liberan al toser o estornudar. Las personas también pueden propagar los gérmenes de la influenza cuando tocan una superficie contaminada y luego se tocan la nariz o los ojos.

¿QUIÉN SE CONTAGIA DE INFLUENZA?
Cualquiera puede contagiarse de influenza. Algunas personas, como niños y personas mayores, tienen mayor riesgo de complicaciones graves.

CORONAVIRUS
El coronavirus es una nueva enfermedad que puede causar enfermedad respiratoria en los seres humanos. Antes de COVID-19, el coronavirus causó resaca y resaca, pero no se sabía que podía causar COVID-19. El coronavirus puede propagarse a través de las gotas que se liberan al toser o estornudar.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS
Las señales y síntomas de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) pueden aparecer entre 2 y 14 días después de haberse infectado. El tiempo puede variar entre 2 y 14 días.

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Pérdida de olfato

CÓMO SE PROPAGAN LOS GÉRMENES DEL CORONAVIRUS
El coronavirus se propaga principalmente a través de las gotas que se liberan al toser o estornudar. También puede propagarse a través de las superficies contaminadas que se tocan y luego se tocan la nariz o los ojos.

¿QUIÉN SE CONTAGIA DE CORONAVIRUS?
En los Estados Unidos, las personas en riesgo son:
• Personas que viven o trabajan en un hogar de ancianos.
• Personas que viven o trabajan en un hogar de cuidado prolongado.
• Personas que viven o trabajan en un hogar de cuidado prolongado.
• Personas que viven o trabajan en un hogar de cuidado prolongado.

Para más información sobre la influenza y el COVID-19, visite www.cdc.gov/coronavirus o llame al 1-877-310-7472.

CHI St. Luke's Health

¿Es influenza o COVID-19?

[Haga clic aquí](#)

10 Consejos para Combatir la Influenza
healthdirect
healthdirect.gov.au

Vacúnese contra la influenza
La vacuna contra la influenza puede ayudar a prevenir la enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones graves. La vacuna contra la influenza también cambia cada año.

Mantenga las superficies limpias
Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como interruptores de luz, botones de ascensor y manijas de puertas. Use un desinfectante que contenga alcohol.

Lave sus manos
Lave sus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay jabón disponible, use un desinfectante de manos que contenga alcohol.

Autocuidado en casa
Si usted o alguien de su familia se enferma, manténgalos en casa y evite ir a lugares públicos o al trabajo. Use mascarillas y evite tocar a otras personas.

Cubra su tos y estornudos
Cubra su boca y nariz al toser o estornudar. Use un pañuelo desechable o el codo de su manga.

No confíe en los antibióticos
Los antibióticos no funcionan contra la influenza. El uso de antibióticos puede causar efectos secundarios y contribuir a la resistencia a los antibióticos.

Tire sus pañuelos
Tire los pañuelos desechables en un contenedor de basura inmediatamente después de usarlos.

Conozca los síntomas de un resfriado en comparación con la influenza
Un resfriado usualmente comienza con un dolor de garganta y congestión nasal. La influenza puede comenzar con fiebre, dolor muscular y fatiga.

Evite compartir
Evite compartir vasos, platos, cubiertos y otros objetos personales con alguien que esté enfermo.

Revise sus síntomas primero
Si usted o alguien de su familia tiene síntomas de influenza, llame al 1-877-310-7472 para obtener más información y orientación.

QUÉ HACER SI CONTRAE LA GRIPE

Enfermarse nunca es divertido, pero si contrae la influenza estacional, ¡refiérase a los consejos de arriba para ayudar a hacer su batalla un poco más fácil!

[Haga clic aquí](#)

El boletín de este mes es presentado por los equipos de Inclusión, Participación Familiar y Salud y Nutrición.