

Estimados padres y familias,

Mayo es el mes nacional de concientización sobre la salud mental. Como consejeros, no podemos pensar en un mejor momento para pensar en la salud mental de nuestras familias. Una gran parte de esto es poder manejar mejor nuestro estrés emocional. El siguiente artículo tiene varios consejos útiles.

### **Manejo del estrés durante COVID-19**

Decir que nosotros como mundo estamos bajo mucho estrés en este momento es insuficiente. Las noticias que mira en la TV o en su teléfono parecen resultar en que su nivel de estrés aumente. Algún nivel de estrés es bueno: puede ayudarnos a repensar ese viaje adicional al supermercado cuando

fuiamos ayer o reconsideramos la visita en persona que habíamos planeado con un amigo aun cuando nos han pedido quedarnos en case. El estrés puede ayudarnos a mantenernos a salvo. También puede tener impactos negativos en nuestro bienestar. El estrés puede afectar nuestra capacidad de concentración y toma de decisiones, puede hacernos sentir enojados, irritables o fuera de control, o tal vez manifestarnos como un dolor de cabeza, dolor de estómago o poca energía. Comprender los signos de estrés de nuestro cuerpo es el primer paso para saber qué hacer al respecto.

#### **¿Cómo le ha estado haciendo saber su cuerpo que se está desequilibrando?**

A menudo, ajustamos nuestros hábitos relacionados con el cuidado de nuestro cuerpo en respuesta al estrés. Que patrones hacen nota en las siguientes tres áreas de sus hábitos de salud?

#### **¿Qué notas sobre tus hábitos alimenticios cuando estás estresado?**

#### **¿Qué notas sobre tus hábitos de ejercicio físico cuando estás estresado?**

#### **¿Qué tal tu patrón de sueño?**

Si sabemos que comemos más alimentos poco saludables mientras estamos estresados, ¿cómo podemos planificar refrigerios saludables y limitar nuestro acceso a los no saludables? Si sabemos que el estrés nos deja con ganas de sentarnos en el sillón todo el día, ¿cómo podemos establecer una rutina que infunde movimiento o incluso establecer una alarma cada hora para recordarnos que debemos estaré en movimiento? Si descubrimos que no podemos conciliar el sueño con tanta facilidad, ¿cómo podemos modificar nuestra rutina de ir a la cama antes para permitir más tiempo para relajarse, posiblemente eliminando los medios que causan estrés antes de la cama. Saber cómo responden nuestros cuerpos al estrés puede ayudarnos a planificar mejor cómo manejarlo. Al hacer su plan de manejo del estrés, considere estos cinco consejos básicos proporcionados por The Cleveland Clinic sobre cómo manejar el estrés durante COVID-19.

**1. Haga ejercicio regularmente.** El movimiento nos ayuda a sentirnos mejor y permanecer positivos. Mientras estamos restringidos de asistir a gimnasios y clases de yoga, todavía podemos salir a caminar, correr y jugar afuera. Y YouTube ofrece muchas opciones virtuales gratuitas para entrenamientos en casa.

**2. Mantener una dieta saludable.** Nuestra dieta y estado de ánimo están muy vinculados. Poner alimentos saludables en nuestro cuerpo ayuda a nuestro nivel de energía, creatividad y estado de ánimo.

**3. Tomar un descanso.** Encuentre formas de tomarse un descanso de la constante cobertura de COVID-19 y el estrés de vivir en las condiciones de hoy. Comienza un nuevo pasatiempo, lee una novela ficticia, reorganiza una parte de tu casa, o trabaja en un proyecto de casa que ha estado posponiendo.

**4. Conéctate con otros.** La conexión con los demás puede ayudarnos a reducir nuestro nivel de estrés y proporciona oportunidades de alegría, risas y diversión. Haga una cita para tomar un café con un amigo por video chat u organice un club virtual de libros.

**5. Duerme y descansa.** El estrés se vuelve aún más abrumador cuando no dormimos lo suficiente. Mantener una rutina que nos permita obtener la cantidad recomendada de sueño nos ayudará a manejar el estrés que tenemos por delante.

Después de haber creado un plan, tómese un tiempo para contárselo a un amigo. Solicitar ayuda de otros puede ayudarlo a cumplir con su plan y le da otra razón para practicar la conexión con otros.

Algo tan importante como comer bien, hacer ejercicio y dormir es nuestra capacidad de practicar la autocompasión cuando nuestras estrategias no salen según lo planeado. Cuando elegimos las galletas en lugar de las zanahorias o el programa de televisión en lugar de hacer ejercicio tomemos un descanso y digamos que intentaremos nuevamente la próxima vez. Para ver otros artículos útiles en español sobre resiliencia durante este tiempo, visite

<https://covid19.ca.gov/manejar-el-estres-para-la-salud/>

Sinceramente,  
Sus trabajadores sociales y consejeros escolares  
Programa de trabajo social escolar  
Caridades Católicas Indianápolis

## **RECURSOS DE LA COMUNIDAD:**

**Community Compass** es una aplicación gratuita, rápida y fácil diseñada para mostrar a las personas dónde pueden encontrar asistencia alimentaria en el condado de Marion. Con un teléfono inteligente, puede encontrar ubicaciones de comidas gratuitas y tiendas de comestibles gratuitas cerca de usted. Si no tiene un teléfono inteligente, puede enviar la palabra "hola" al 317-434-3758.

**Indianapolis Public Schools** la pagina web ofrece informacion al dia de comida local y otros recursos <https://myips.org/blog/district/community-partners-continue-to-provide-resources-to-families-los-socios-comunitarios-continuan-brindando-recursos-a-las-familias/>

**La Ciudad de Indianapolis** la pagina web tiene una lista de recursos comunitarios y soporte para los afectados por la enfermedad COVID-19 <https://www.indy.gov/topic/covid>

**2-1-1** es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a los Hoosiers de Indiana a encontrar los recursos locales que necesitan. Marque 2-1-1 para soporte las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Catholic Charities Crisis Office** 317-236-1512

**St. Vincent de Paul Help Line** 317-687-0169

**St. Vincent de Paul Help Line 317-687-0169**

**RECURSOS DE SAULD MENTAL:**

**National Crisis Hotline: 1-800-273-8255**  
Pláticas de crisis en línea:  
<https://suicidepreventionlifeline.org/chat/> or por texto  
mande la palabra HOME al 741741

**Community Health Network: 317-621-5700**  
Brinda evaluaciones telefónicas inmediatas para  
personas que experimentan una crisis de salud  
mental las 24 horas del día y ofrece referencias y  
horarios para proveedores de tratamiento de  
adicciones y salud mental.

**Sandra Eskenazi Mental Health Center:  
317-880-8485**  
Brinda intervenciones telefónicas de crisis las 24  
horas para personas con emergencias de salud  
mental.

**Aspire Indiana Crisis Line: 1-800-560-4038**  
Proporciona intervenciones de crisis telefónica las 24  
horas para personas que sufren una crisis de salud  
mental o adicciones.

**Adult and Child Mental Health Center: 1-  
877-882-5122**  
Proporciona soporte de crisis las 24 horas y una línea  
telefónica de referencia

**Families First: 317-251-7575**  
Servicios de intervención de crisis y suicidio las 24  
horas por teléfono y mensajes de texto.

**Indiana Coalition against Domestic  
Violence: 1-800-332-7385**  
Ofrece intervención de crisis las 24 horas,  
planificación de seguridad y referencias de refugios  
para personas en situaciones de violencia doméstica.

Ofrece intervención de crisis las 24 horas,  
planificación de seguridad y referencias de refugios  
para personas en situaciones de violencia doméstica.

**NIÑOS FELICES Y SALUDABLES EN CASA:**

Como te sientes hoy?

The diagram is a circle divided into four quadrants, each representing a different emotional state. The central labels are 'feliz' (happy), 'triste' (sad), 'asustado' (scared), and 'loco' (crazy). Surrounding these are various specific emotions in Spanish, color-coded to match their category.

- feliz (happy):** alegre, encantado, dichoso, satisfecho, contento, favorable, regocijado, afortunado, jubiloso, extático, radiante, emocionado, panico, nervioso, sorprendido, aturrido, acobardado, atemorizado, horrorizado, terrible.
- triste (sad):** infeliz, deprimido, apenado, lamentable, vergonzoso, patetico, desdichado, desalentado, inconsolable, entristecido, melancolico, miserable.
- asustado (scared):** temeroso, espantado, sorprendido, intimidado, alarmado, asustado.
- loco (crazy):** enojado, irritado, furioso, enfurecido, alterado, exaltado, enfadado, incomodo, perturbado, trastornado, loco, molesto.

Lo que sea que sientas está bien.

A circular diagram illustrating 24 Spanish adjectives of emotion, organized into four quadrants around a central point. Each quadrant is defined by a central label and a surrounding ring of related adjectives.

- Top-Left Quadrant (Happy/Positive):** Central label **feliz**. Adjectives include: contento, favorable, satisfecho, dichoso, afortunado, regocijado, jubiloso, extático, radiante, emocionado, panico, nervioso, alegre, encantado.
- Top-Right Quadrant (Sad/Negative):** Central label **triste**. Adjectives include: infeliz, deprimido, apenado, lamentable, vergonzoso, patetico, desdichado, desalentado, inconsolable, entristecido, melancólico, miserable.
- Bottom-Left Quadrant (Angry/Upset):** Central label **enojado**. Adjectives include: furioso, enfurecido, alterado, exaltado, enfadado, incomodo, perturbado, trastornado, loco, molesto, irritado, airado.
- Bottom-Right Quadrant (Scared/Negative):** Central label **aterrado**. Adjectives include: espantado, temeroso, sorprendido, alarmado, aturdido, acobardado, atemorizado, horrorizado, terrible, intimidado, intimidado, panico.

Lo que sea que sientas está bien.