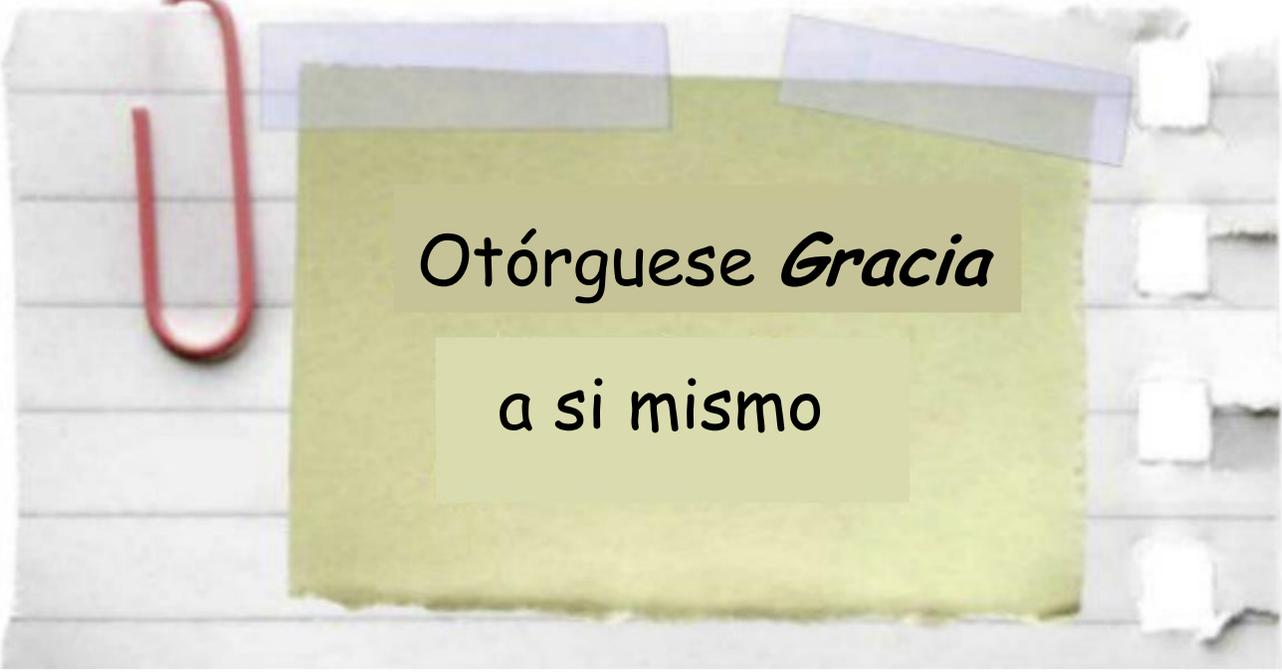


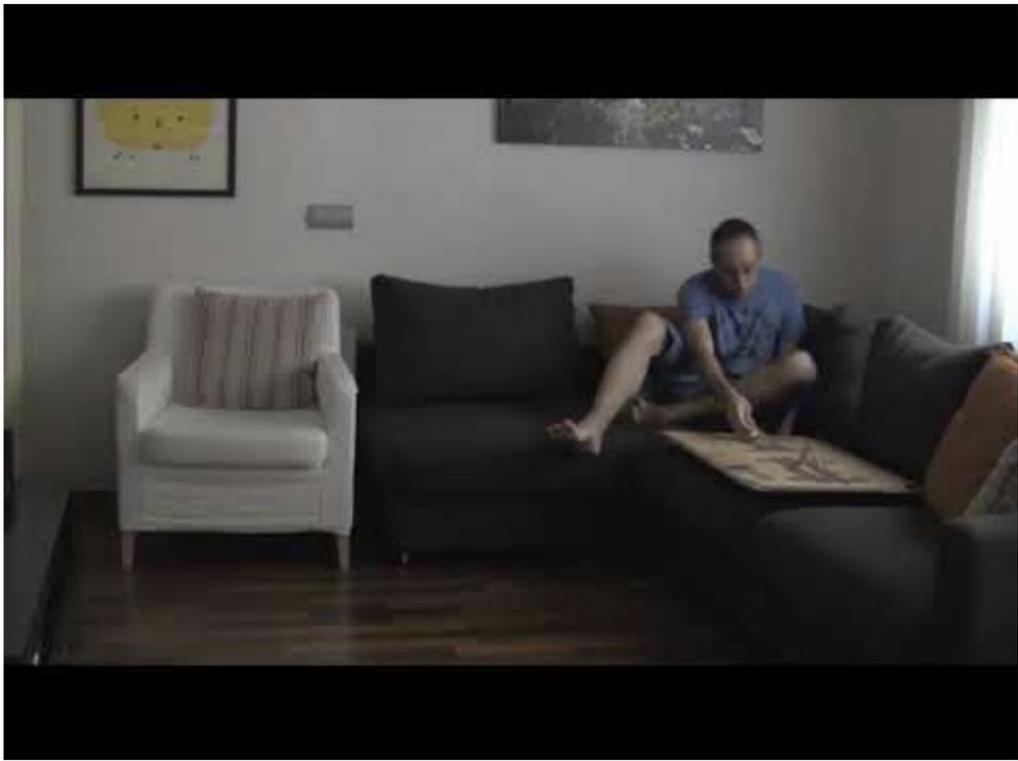
APOYANDO A LOS PADRES
DURANTE EL COVID-19

LEA PETROVIC Y JENNIFER SCHELLER
INTERPRETACIÓN POR JOHANNA DELAROSA
16 de diciembre del 2020

A collage of papers and a paperclip. A red paperclip is on the left. A green paper is in the center with the text 'Otórguese Gracia' and 'a si mismo'. There are also some purple and white papers in the background.

Otórguese *Gracia*

a si mismo





Quando las personas sin hijos dicen "¿A poco no estas disfrutando todo este TIEMPO LIBRE?"

HERRAMIENTAS PARA HACER FRENTE: MENTE, CUERPO & TOMAR ACCIÓN



RELEXIONES ÚTILES DURANTE EL COVID-19

RELEXIONES COMUNES INÚTILES	COMO TE PUEDES SENTIR	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS ÚSENTLES	COMO TE SENTIRÁS
<p>EL MUNDO ES UN LUGAR PELIGRROSO</p> <p>YO NO PUEDO CONFIAR EN NADIE</p> <p>NO ESTOY SEGURO</p>	<p>TEMEROSO, PREOCUPADO</p>	<p>EL MUNDO PUEDE SER PELIGROSO, PERO HAY COSAS QUE PUEDO HACER PARA ESTAR SEGURO.</p> <p>YO PUEDO CONFIAR... (E.G. QUE POR LO GENERAL LAS COSAS SALEN BIEN; YO PUEDO SOBRELLEVAR LAS COSAS, AUNQUE NO FUNCIONEN: EN OTROS: EN MI: EN LA VIDA).</p>	<p>ESPERANZADO, DISPUESTO A UN FUTURO MEJOR, CONFIADO EN QUE LAS PERSONAS AYUDARÁN, CALMADO</p>
<p>YO TENGO MUCHO MIEDO DE REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD PORQUE ME PODRIA INFECTAR</p>	<p>INMOBILIZADO, INDEFENSO</p>	<p>YO PUEDO RECAUDAR INFORMACIÓN, ESTABLECER PRIORIDADES, AJUSTAR MIS PLANES Y REALIZAR LAS NECESIDADES MÁS IMPORTANTES DE MANERA SEGURA</p> <p>YO ESTOY HACIENDO LO MEJOR QUE PUEDO PARA MANTERME Y MANTENER A MI FAMILIA SEGURA</p> <p>YO PUEDO ENCONTRAR MANERAS DE EXPRESAR AMOR Y MANTENERME CONECTADO DE FORMAS QUE SEAN SEGURAS PARA TODOS.</p>	<p>TRANQUILO, CAPAZ, FUERTE</p>

(ADAPTED FROM BERKOWITZ, BRYANT, BRYMER, HAMBLÉN, JACOBS, LAYNE & WATSON, 2010)

RELEXIONES ÚTILES DURANTE EL COVID-19



RELEXIONES COMUNES INÚTILES	COMO TE PUEDES SENTIR	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS ÚTILES	COMO TE SENTIRÁS
<p>YO NO TENGO CONTROL SOBRE NADA.</p> <p>YO TENGO QUE QUEDARME EN CASA EN TODO MOMENTO.</p> <p>ESTO ES UN RETROCESO ENORME.</p>	<p>IMPOTENTE, INDIFERENTE O ABANDONADO, CONFUSO, FRUSTRADO</p>	<p>YO PUEDO CONTROLAR ALGUNAS DECISIONES SOBRE MI FUTURO.</p> <p>EL REALIZAR ACTIVIDADES ME DA MÁS CONTROL.</p> <p>EL HABLAR CON ALGUIEN DE COMO ME SIENTO MUESTRA QUE TENGO ALGO DE CONTROL.</p> <p>HAY MUCHAS COSAS QUE PUEDO HACER, POR LO TANTO, ME ENFOCARE EN ESAS EN LUGAR DE LO QUE ESTA FUERA DE MI CONTROL.</p>	<p>ESPERANZADO, CAPAZ, DISPUESTO A FIJAR METAS O ADOPTAR MEDIDAS, MENOS IMPOTENTE</p>
<p>MIS REACCIONES SIGNIFICAN QUE ME ESTOY VOLVIENDO LOCO.</p> <p>ALGO DEBE ESTAR MUY MAL CONMIGO.</p>	<p>TEMEROSO, INÚTIL, NEGATIVO</p>	<p>ESTAS REACCIONES SON TEMPORALES.</p> <p>LAS COSAS ESTÁN DIFICILES PARA MUCHAS PERSONAS EN ESTE MOMENTO Y TODOS RESPONDEN DE MANERAS DISTINTAS.</p> <p>YO PUEDO DECIDIR ENFOCARME EN PENSAMIENTO ÚTILES.</p>	<p>TRANQUILO. CAPAZ. ESPERANZADO</p>

(ADAPTED FROM BERKOWITZ, BRYANT, BRYMER, HAMBLÉN, JACOBS, LAYNE & WATSON, 2010)



¿CUÁLES SON ALGUNAS REFLEXIONES ALTERNATIVAS A LOS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE IDENTIFICASTE?

A decorative border made of a purple, wavy, scribbled line that frames the central text.

“

YO PUEDO CAMBIAR CON LO QUE ME SUCEDA,
PERO ME NIEGO A QUE SE ME LIMITE.

-Maya Angelou

— • • —

PRACTICANDO LA FLEXIBILIDAD

EN OCASIONES.....	...Y EN OTRAS OCASIONES
<p>BAÑÁNDOME Y VISTIÉNDOME... POSEER UNA ENERGIA CREATIVA..... MANTENIENDO HORARIOS Y RUTINAS..... TENER TEMOR..... COCINANDO Y PREPARANDO ALIMENTOS...</p> <p>SABER QUE NECESITAS EN EL MOMENTO Y PROPORCIONÁDOSELO A UNO MISMO...</p> <p>PUBLICANDO COMENTARIOS Y OPINIONES... MANTENIÉNDOSE AL DIA CON LAS NOTICIAS E INFORMACIÓN... CUIDANDO A LOS DEMÁS... TOMANDO ACCIÓN..... SENTIRSE INSPIRADO/INTENTANDO MÉTODOS NUEVOS RELAJÁNDOSE, CONECTÁNDOSE & CENTRARSE</p>	<p>...VESTIR CON ROPA CÓMODA ...NO HACER NADA ...NO SEGUIR UN HORARIO ...ESTAR ESPERANZADO ...ORDENAR COMIDA PARA LLEVAR</p> <p>...NO TENER IDEA DE LO QUE NECESITE Y RECORDARSE QUE TODO ESTÁ BIEN</p> <p>...NO EXPLICAR LO QUE HACE ...TOMAR UN DESCANSO DE LAS NOTICIAS E INFORMACIÓN ...CUIDÁNDOSE A SI MISMO ...DEJAR QUE LOS DEMÁS TOMEN ACCIÓN ...UTILIZANDO LO QUE HA FUNCIONADO EN EL PASADO ...REACTIVARSE, MULTITAREAS & MOTIVACIÓN</p>

ADAPTED FROM @BLESSTHEMESSY

YO NO PUEDO CONTROLAR
(Tengo que DEJAR estas cosas)

SI LOS DEMÁS
SIGUEN LAS REGLAS DEL
DISTANCIAMIENTO
TOTAL

LA CANTIDAD DE PAPEL
HIGIÉNICO EN
LA TIENDA

**YO PUEDO
CONTROLAR**
(Tengo que enfocarme en estas cosas)

LAS ACCIONES DE
LOS DEMÁS

- MI ACTITUD
POSITIVA

- APAGAR
LAS NOTICIAS

- ENCONTRAR
COSAS
AGRADABLES
PARA HACER
EN CASA

CUANTO TIEMPO
DURARÁ ESTO

PREDECIR QUE
PASARÁ

- COMO SIGO LAS
RECOMENDACIONES
DEL CDC

- LIMITANDO
LAS REDES
SOCIALES

- MI PROPIO
DISTANCIAMIENTO
SOCIAL

- AMABILIDAD
Y
GRACIA

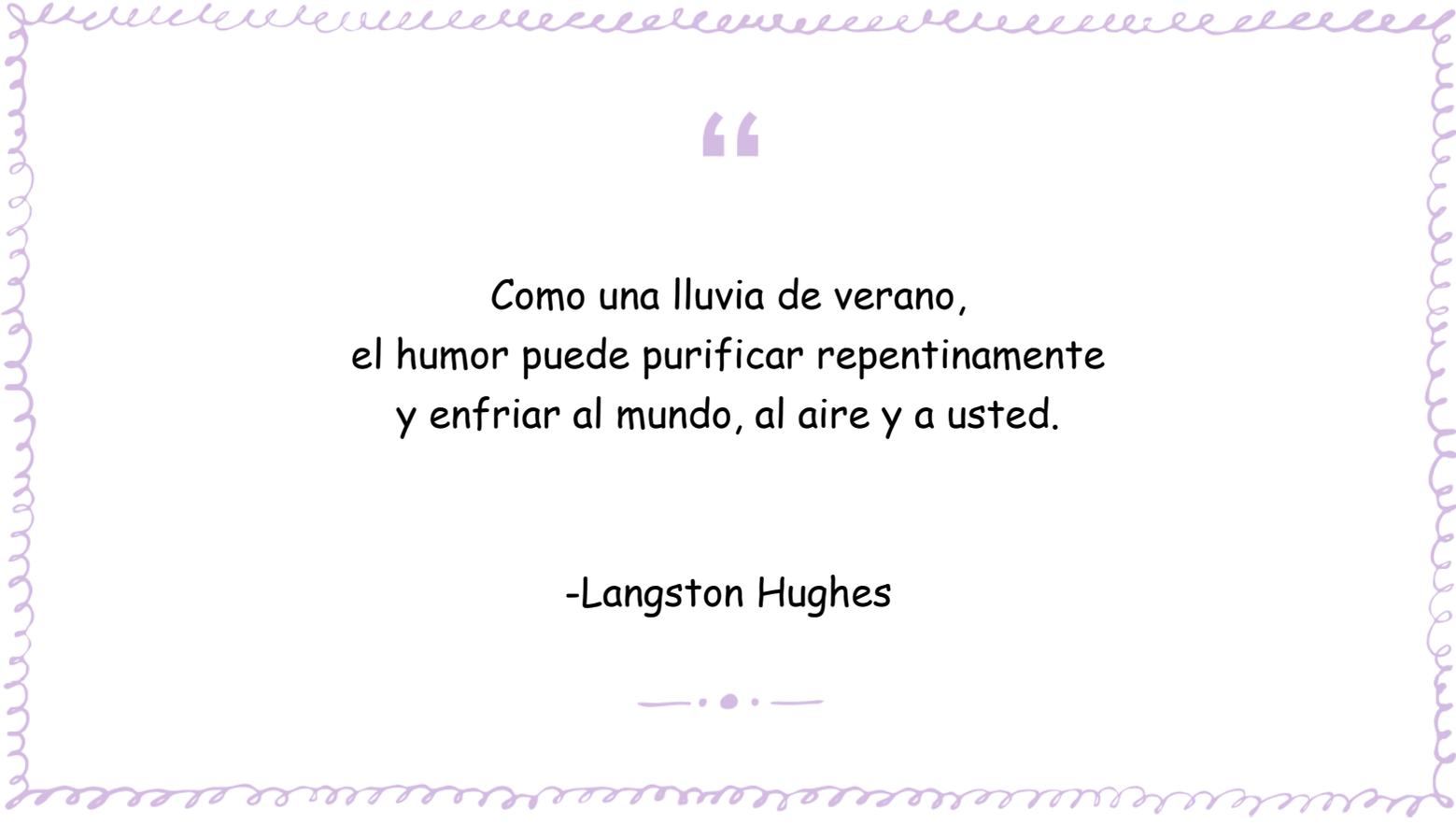
COMO REACCIONAN
LOS DEMÁS

LOS MOTIVOS DE LAS
PERSONAS

Clipart: Carrie Stephens Art
TheCounselingTeacher.com





A decorative border made of a repeating purple wavy pattern surrounds the central text.

“

Como una lluvia de verano,
el humor puede purificar repentinamente
y enfriar al mundo, al aire y a usted.

-Langston Hughes

— • • —

LO QUE EL ESTRÉS LE HACE AL CUERPO

CORTO PLAZO

SENTIR PREOCUPACIÓN O NO PODER DESCONECTARSE

EL CORZÓN BOMBEA MÁS RÁPIDO PARA ENVIAR SANGRE A LOS MÚSCULOS PRINCIPALES

RESPIRACIÓN RÁPIDA PARA ENVIAR MÁS OXÍGENO AL CUERPO

PROBLEMAS DEL ESTÓMAGO DEBIDO A LAS HORMONAS DEL ESTRÉS

LA PIEL SE VUELVE MÁS SENSIBLE

LOS MÚSCULOS SE TENSAN COMO SI ESTUVIERAN PREPARADOS PARA CORRER



LARGO PLAZO

DOLOR DE CABEZA Y MIGRAÑA POR LA TENSION

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

PROBLEMAS CARDIACOS SERIOS

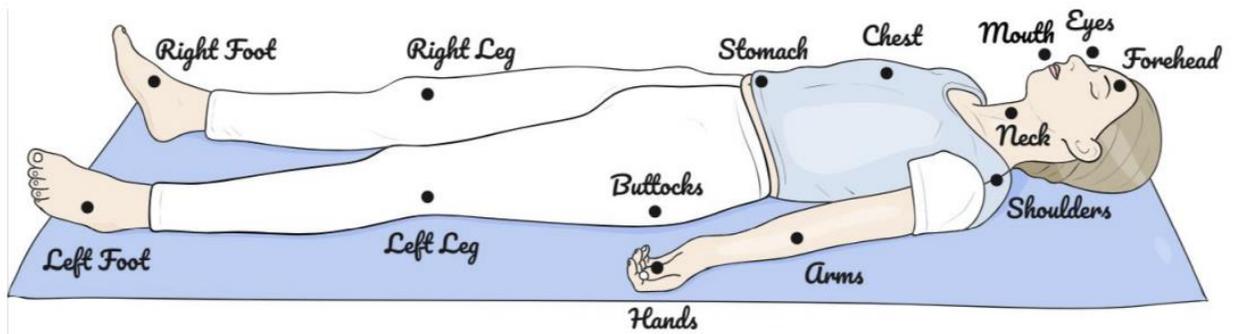
PROBLEMAS PARA RESPIRAR, HIPERVENTILACIÓN Y ATAQUES DE PÁNICO

CONDICIONES DE LA PIEL Y CABELLO (ACNÉ, PÉRDIDA DE PELO)

ALTO RIESGO DE DIABETES TIPO 2

PROBLEMAS DE FERTILIDAD (HOMBRES Y MUJERES)

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA





¿QUÉ ESTRATEGIAS A UTILIZADO PARA AFRONTAR
SITUACIONES?

CONSEJOS GENERALES

- PERMITASE UN DESCANSO
- SEA INTELIGENTE ACERCA DE LO QUE LEE & VE
- ESTABLEZCA OBJETIVOS ALCANZABLES
- PRACTIQUE CONSCIENCIA Y CUIDADO
- MANTÉNGASE CONECTADO VIRTUALMENTE
- ACEPTE SUS SENTIMIENTOS
- DEDIQUE TIEMPO A SI MISMO
- PRIORIZAR OPCIONES DE SALUD
- ESTABLEZCA LIMITES
- RECONECTE CON LO QUE DISFRUTA
- MANTÉNGASE ESPERANZADO
- AUMENTE SU SENTIDO DE SEGURIDAD



COMO MANTENERSE CALMADO BAJO EL ESTRÉS



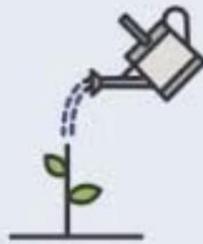
THER
LOT

YOUR KIDS



ULTS CAN BE HAVING
TANTRUMS TOO

¿QUÉ ES EL AUTO CUIDADO?



USTED DEBE NUTRIRSE
PARA
PROSPERAR

CATEGORIAS DE AUTO CUIDADO

PREPARACIÓN AVANZADA: ALGO QUE HACE ANTES DE ENTRAR EN LA SITUACIÓN (POR EJEMPLO, RELAJACIÓN, ENSAYO MENTAL, BUSCAR APOYO)

ESTRATEGIAS EN EL BOLSILLO: ALGO QUE HACE DURANTE LA SITUACIÓN (POR EJEMPLO, RESPIRACIÓN PROFUNDA, RELAJACIÓN MUSCULAR)

ESTRATEGIAS DE RESCATE: ALGO QUE HACE DESPUES DE LA SITUACIÓN (POR EJEMPLO, TENDER LA MANO, TOMAR TIEMPO LIBRE, ACTIVIDADES DIVERTIDAS)

AUTO CUIDADO CONTINUO: ALGO QUE HACE A PROPÓSITO PARA AUMENTAR SU BIENESTAR Y REDUCIR EL ESTRÉS (POR EJEMPLO, YOGA, DEPORTES, TIEMPO PARA MI)

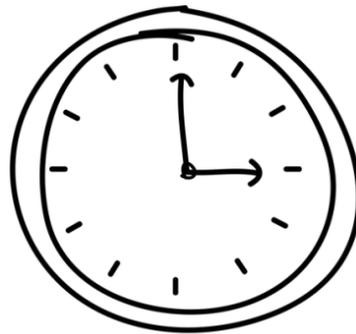
ADAPTED FROM BLAUSTEIN & KINNIBURGH, 2010

AUTO CUIDADO RÁPIDO



2 MINUTOS

- RESPIRAR
- ESTIRARSE
- GARABATOS
- COMPLEMENTARSE
- ESTABLECER UN LIMITE
- ENVIAR UN TEXTO AGRADABLE A UN COMPAÑERO/AMIGO
- DARLE LAS GRACIAS A ALGUIEN



5 MINUTOS

- CANTAR EN VOZ ALTA
- BAILAR
- ENVIAR UN CORREO ELECTRÓNICO QUE NO SEA DE NEGOCIOS
- EJERCICIO CONSCIENTE
- COMER PEDAZO DE FRUTA
- LIMPIAR SU ESPACIO DE TRABAJO
- SALGA AL AIRE LIBRE
- HABLE A UN AMIGO

VOLK, GUARINO, GRANDIN & CLERVIL, 2008

CREANDO UN ESQUEMA DE AUTO CUIDADO

Organización del Cuidado Personal. Yo tengo una meta de.....

- Desarrollar una rutina para deshacerme del estrés
- Limitar la televisión/noticias a menos de ___ horas por día
- Desarrollar un plan para saber que hacer cuando sienta estrés, ira, o agobio
- Planificar con mi compañero (a), familia o amigos recibir apoyo cuando sea necesario
- Identificar mis fortalezas y aprender cómo desarrollar resistencia
- Llamar al 211 si necesita ayuda con mis necesidades básicas, por ejemplo, alimentos y hospedaje
- Crear su propia meta: _____

Relaciones de Apoyo. Yo tengo una meta de.....

- Pasar mas tiempo de calidad con las personas que quiero, por ejemplo:
 - *Comer juntos con regularidad en casa o virtualmente con las personas fuera de mi hogar.
 - *"No utilizar aparatos electrónicos" para hablar y conectarnos unos con otros.
- Hacer tiempo para hablar o convivir por video con los amigos y familia para mantener un sistema saludable para mí.
- Conectarme con regularidad con los miembros de mi comunidad para construir relaciones sociales
- Pedir ayuda si me siento física o emocionalmente insegura con mis relaciones
 - *La Línea Nacional de Violencia Domestica 800-779-SAFE (7233)
 - *La Línea Nacional del Abuso Sexual 800-656-HOPE (4673)
 - *Línea de texto para las crisis. Envié texto HOME al 741-741
- Crear su propia meta: _____

Ejercicio. Yo tengo una meta de.....

- Limitar la computadora a menos de _____ horas por día
- Caminar por lo menos 30 minutos al día
- Encontrar un tipo de ejercicio que disfruto y realizarlo con regularidad
- Crear su propia meta: _____

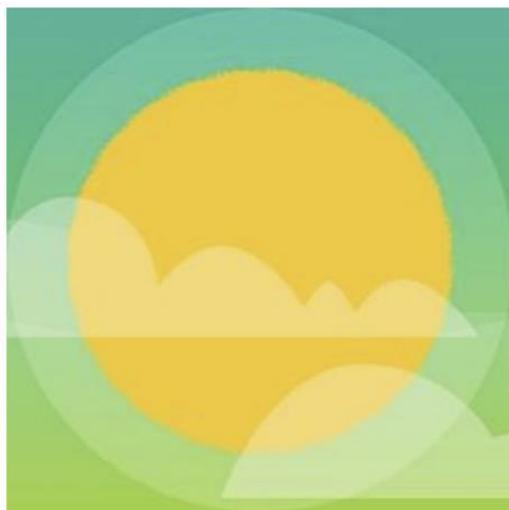
ACTIVIDADES DE AUTO CUIDADO



PREPARACIÓN AVANZADA	ESTRATEGIAS "EN EL BOLSILLO"	ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN	AUTO CUIDADO CONTINUO
EJ. BUSCAR APOYO	EJ. RESPIRACIÓN PROFUNDA	EJ. TOMAR TIEMPO LIBRE	EJ. YOGA

ADAPTED FROM BLAUSTEIN & KINNIBURGH, 2010

APLICACIÓN DEL MENTOR DEL COVID



APLICACIÓN DEL MENTOR DEL COVID



LIDIAR CON EL ESTRÉS
SENTIRSE SOLO
CREAR ESPACIO PARA UNO
SENTIRSE TRISTE O INÚTIL



APOYO DE CRISIS
ENCONTRAR AYUDA
APOYO DE SUSTANCIAS
CUMPLIR NECESIDADES
RECURSOS LOCALES
PARA EL COVID 19



ESTABLECER UNA META
SEGUIR CON BIENESTAR
SEGUIR LA ANSIEDAD
SEGUIR ESTADO DE ÁNIMO
SEGUIR SINTOMAS PTSD



ESTAR BIEN
EQUILIBRADO
PERMANECER JUNTOS
PERMANECER SEGURO
PERMANECER SANO

APLICACIONES MÁS ÚTILES

AUTO CUIDADO

- ALOE BUD*
- PLANT NANNY **
- CALM*
- YOUUPER*
- SHINE
- HAPPIFY **
- SMILING MIND*
- HEADSPACE**



THERE'S AN
APP FOR THAT!

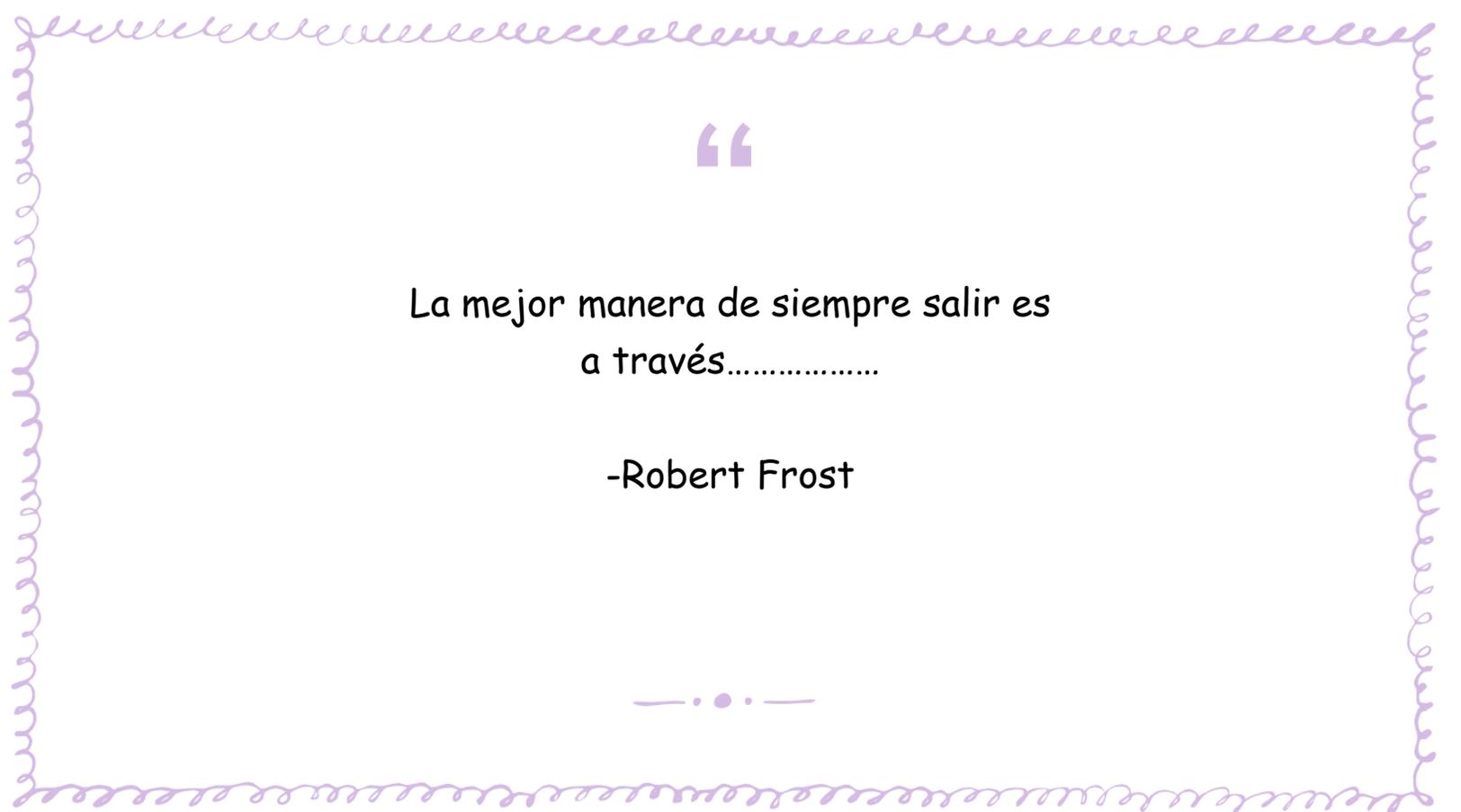
GESTIÓN DE TIEMPO & ORGANIZACIÓN

- EVERNOTE**
- COZI*
- EXPENSIFY
- MINT *
- ALARMED*

*FREE * ESPAÑOL

LUGAR ESPECIAL DE IMÁGENES GUIADAS





“

La mejor manera de siempre salir es
a través.....

-Robert Frost

— • —



UNA LISTA DE RECURSOS SE PROPORCIONARÁ
ADEMÁS DE FOLLETOS PARA QUE PRACTIQUE LA
RELAJACIÓN MUSCULAR Y ESTRATEGIAS
DE UN CUIDADO SEGURO.

¿ALGUNA PREGUNTA?



Thank You