



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

Cómo ayudar a los alumnos a disfrutar de vacaciones de invierno seguras

La mayoría de los estudiantes esperan ansiosos cada año la llegada de las vacaciones de invierno y el alivio que trae del estrés de la tarea de casa, las pruebas y los horarios atareados. Este año, al aproximarnos a casi dos años de vida en pandemia, las vacaciones de invierno probablemente parezcan más atractivas que nunca. El estrés de regresar a la escuela después de una larga ausencia, de seguir protocolos para el COVID, de cierres de escuelas y cuarentenas periódicos y el trauma residual de meses de aislamiento y aprendizaje remoto han dejado a muchos alumnos agotados, ansiosos y deprimidos.

Estas Fiestas traerán el regreso de las celebraciones tradicionales para muchos estudiantes, y un muy merecido descanso. Es importante que los padres reconozcan, sin embargo, que el aumento de la vulnerabilidad de sus hijos debido a la pandemia necesitará algunos cuidados extras. Mientras que la ausencia de los horarios habituales es bienvenida, la falta de estructura y rutinas diarias a veces puede aumentar los niveles de estrés, y la reanudación de los horarios atareados de las Fiestas puede resultarles abrumadora a algunos.

Para aumentar la probabilidad de unas Fiestas seguras y agradables con la familia, por favor tenga en cuenta lo siguiente:

- Antes de que terminen las clases, trabaje con el médico de su hijo(a) en desarrollar un Plan de Seguridad personalizado para su hijo(a). Este plan puede facilitar la estructura, identificar recursos y enumerar posibles factores de estrés y estrategias de afrontamiento. Un plan de seguridad de una página puede incluir una lista de lugares seguros donde su hijo(a) puede encontrar una sensación de tranquilidad y seguridad cuando esté estresado(a) y números de teléfono de "personas seguras" para buscar apoyo emocional y la ayuda que necesite.
- Converse con su hijo(a) sobre expectativas y planes para las vacaciones de invierno, tomen decisiones juntos sobre qué actividades son más deseables y cuáles podrían eliminarse para reducir el estrés.
- Incentive a su hijo(a) a que hable abiertamente sobre aumentos de la ansiedad, depresión y otros síntomas de salud mental, para poder trabajar juntos en el tema y buscar ayuda profesional para evitar una crisis.

- Repase con su hijo(a) sus estrategias de tolerancia a la angustia más útiles, tales como respirar profundo, escuchar música, escribir en un diario, jugar con una mascota, tomar un baño de inmersión con burbujas, llamar a un abuelo o abuela, etc.
- No adopte una actitud "todo vale" durante las vacaciones: mantenga una rutina diaria que incluya horarios regulares para las comidas y para dormir, y asegúrese de que los medicamentos se tomen según indicación médica.
- Negocie el tiempo de pantalla. Los recesos escolares no deben ser excusa para permitir videojuegos, redes sociales y otros tiempos de pantalla ilimitados.
- Desincentive el aislamiento y la inactividad. ¡Logre que su hijo(a) salga! Hay investigaciones que demuestran que cuanto más tiempo se pasa al aire libre, mayor es el bienestar emocional. El contacto con la naturaleza y una mayor actividad física son maneras comprobadas de incrementar los estados de ánimo positivos y brindarles a los niños una manera de descargar energía y ansiedad.
- Controle el acceso de su hijo(a) a alimentos azucarados y alcohol, ya que suelen abundar en los hogares en época de vacaciones.
- Adopte lo que los profesionales de la Terapia dialéctica conductual (TDC, o DBT, por sus siglas en inglés) denominan "caminar por el camino del medio". Reconozca y valide las emociones, las perspectivas, los deseos y las creencias de su hijo(a), sin dejar de reforzar reglas, límites y expectativas.
- ¡CÚIDESE! Tenga en cuenta las inquietudes vigentes con respecto al COVID, respete sus propios límites con respecto a qué actividades siente que son seguras o inseguras para usted. Evite la tendencia a hacer más de lo necesario en estas Fiestas debido a las limitaciones del año pasado. Su salud y bienestar tienen impacto directo sobre la salud y el bienestar de su hijo(a).

El personal de ESS le desea unas Fiestas seguras, tranquilas y llenas de alegría.