

Conexión de Consejero



Consejos para
Padres para Hoy

DICIEMBRE 2019 | VOL. 1 NÚMERO 3

Cómo lidiar con el estrés de las vacaciones o cualquier otra razón

La mayoría de la gente siente estrés y ansiedad de vez en cuando. El estrés es cualquier demanda puesta en su cerebro o cuerpo físico. Las personas pueden reportar sentirse estresadas cuando se les imponen múltiples demandas. La sensación de estar estresado puede ser provocada por un evento que le hace sentirse frustrado o nervioso. La ansiedad es un sentimiento de miedo, preocupación o inquietud. Puede ser una reacción al estrés, o puede ocurrir en personas que no pueden identificar factores estresantes significantes en su vida. (*Healthline.com*)

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- 7.1% de los niños de 3 a 17 años (aproximadamente 4.4 millones) han sido diagnosticados con ansiedad.
- El 3.2% de los niños de 3 a 17 años (aproximadamente 1.9 millones) han sido diagnosticados con depresión.
- En febrero de 2019 la encuesta Pew encontró que el 70% de los adolescentes dicen que la ansiedad y la depresión es un "problema importante" entre sus compañeros, en adición 26% dicen que es un problema menor.



El aprendizaje y las emociones están conectados. ¿Pero cómo? Según el profesor Marc Brackett de la Universidad de Yale dice, "Cómo nos sentimos - aburridos, curiosos, estresados, etc., influye si estamos presentes, en modo 'luchar o huir', o si somos capaces de procesar e integrar información". Se puede encontrar más información sobre esta conexión en su nuevo libro: [Permiso para sentir \(Permission to Feel\)](#), lanzado en septiembre de este año.

Es importante saber que según un artículo de 2016 publicado en *Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services)*, por Rebecca Bernstein:

"El estrés toma una variedad de formas. Algo de estrés ocurre como resultado de un evento único a corto plazo, por ejemplo, tener una discusión con un ser querido. Otro estrés ocurre debido a afecciones recurrentes, como el manejo de una enfermedad a largo plazo o un trabajo exigente. Cuando las condiciones recurrentes causan un estrés intenso y sostenido durante un largo período de tiempo, puede referir como estrés 'crónico' o 'tóxico'. Todo el estrés desencadena reacciones

fisiológicas, pero el estrés crónico es específicamente problemático debido al daño significativo que puede causar al funcionamiento del cuerpo y el cerebro ”.

El estrés crónico puede reducir la corteza prefrontal, el área del cerebro responsable de la memoria y el aprendizaje.

Sin embargo, no todo el estrés causa daño. Algunos beneficios del estrés son que nos mantiene con energía, motivados y trabajando hacia nuestros objetivos. También es un sistema de advertencia vital que inunda nuestros sistemas con productos químicos como epinefrina, norepinefrina y cortisol, que nos ayudan a actuar para evitar el peligro. Incluso, de acuerdo con algunas investigaciones, puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.

Las vacaciones en particular pueden ser estresantes. El final de un semestre o trimestre escolar, junto con las demandas "adicionales" de días festivos pueden sobrecargar a los estudiantes y a los padres. Aprender a manejar el estrés es una habilidad importante que, una vez que se aprende, nos servirá bien.

Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudar:

- Mantener una actitud positiva.
- Aceptar que hay eventos que no puede controlar.
- Aprender y practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o el tai-chi.
- Ejercicio. Su cuerpo puede combatir el estrés mejor cuando está en buena condición física.
- Comidas saludables y bien balanceadas.
- Pon límites; aprender a decir no a las solicitudes que provocan estrés.
- Tómese un tiempo para pasatiempos, intereses y relajación.
- Descansa lo suficiente y duerme.
- Busque apoyo social y pase tiempo con amigos.

Esperamos que disfrute esta edición de *Counselor Connection*. Queremos compartir lo que los consejeros y trabajadores sociales en nuestras escuelas están haciendo en relación con cada tema de *Connection* para promover nuestro bienestar académico, social, emocional y conductual.



Lecturas importantes este mes (artículos en inglés)

- [10 razones por las que su hijo podría estar estresado - WebMD](#)
- [Estudiantes de escuelas de alto rendimiento están en riesgo](#)
- [Consejos para reducir el estrés](#)



Noticias de las escuelas

¿Qué están haciendo nuestras escuelas sobre este tema?

- Elementaria: currículo de estilos de vida saludables, que incluye como aprender a reconocer el estrés y las estrategias para calmarse, lecciones que se centran en donde sentimos nuestros sentimientos en nuestros cuerpos, lo que sucede en nuestros cerebros y cuerpos cuando tenemos sentimientos fuertes, entrenamiento de atención plena (Mindfulness), Apoyo de comportamiento de intervención positiva restaurativa (PBIS) y grupos pequeños para el control del estrés.

- Media: Entrenamiento de atención plena y currículum de salud de la semana de bondad, aplicación SAFE UT y actividades de Dude Be Nice.
- Secundaria: estudios de salud, prácticas restaurativas, plan de estudios Botvin Lifeskills, aplicación SAFE UT, capacitación de atención plena y capacitación para el Escuadrón de esperanza (HOPE Squad) recientemente brindada por el Dr. Ben Belnap.
- High School y Park City Learning Center: plan de estudios Botvin Lifeskills, oferta de clase de Ventaja del minero (Miner Advantage) que incluye Conciencia plena (Mindfulness), Educación sobre la elección del estilo de vida saludable (Healthy Lifestyle Choice Education), HOPE Squad produjo el video estrés vacacional (Holiday Stress) y la aplicación SAFE UT.



**Want To Learn More?
See Our Resources Section!**

Más recursos

- [Salud de los niños: 5 formas de prevenir la acumulación de estrés](#)
- [Depresión navideña con el Dr. Ben Belnap \(Televisión de Park City\)](#)
- [Una mirada a las nuevas presiones que enfrentan los adolescentes - The Today Show](#)

Deseando a todos un descanso de invierno reparador. ¡Nos vemos en enero!