

# HOJA INFORMATIVA

## PSICÓLOGOS ESCOLARES

Invierno 2018



Feliz Navidad

¡El invierno ya llegó!

Para muchos de nosotros, la temporada de navidad puede traer un mayor sentido de responsabilidad familiar y, junto con ello, sentimientos adicionales de estrés.

Los anuncios sobre las alegrías de la temporada se nos pueden aparecer perdidas mientras que nosotros hacemos más de lo normal. Es fácil sentirse abrumado.

Recuerde tener en cuenta lo que es más importante para usted durante esta temporada de vacaciones.

Miguel Arias [Ariasm@pearlriver.org](mailto:Ariasm@pearlriver.org)

James Calisi [Calisij@pearlriver.org](mailto:Calisij@pearlriver.org)

Krystina Kane [Kanek@pearlriver.org](mailto:Kanek@pearlriver.org)

Ellen McCabe [Mccabee@pearlriver.org](mailto:Mccabee@pearlriver.org)

Jamie Martens [Martensj@pearlriver.org](mailto:Martensj@pearlriver.org)

Rebecca Massa [Massar@pearlriver.org](mailto:Massar@pearlriver.org)

---

*Estamos aquí para ayudar*

Nunca renunciar a alguien con una enfermedad mental. Cuando "yo" se reemplaza por "nosotros", la enfermedad se convierte en bienestar.

-Shannon L. Alder

**Consejos para ayudar los padres**

**manejar efectivamente el estrés de la Navidad**

- **Fortalecer las conexiones sociales** – Nosotros sabemos que las relaciones sólidas y de apoyo nos ayudan a manejar todo tipo de desafíos, por lo tanto, podemos ver los días de fiesta como un momento para reconectarnos con las personas positivas en nuestras vidas. Aceptar la ayuda y el apoyo de quienes se preocupan por nosotros puede ayudar a aliviar el estrés. Por Ejemplo, ser voluntario en una organización por nuestra cuenta o con la familia puede ser otra forma de hacer conexiones. Ayudando los demás también nos hace sentir mejor.
- **Iniciar conversaciones sobre la temporada** – Puede ser útil tener conversaciones con nuestros hijos sobre la variedad de tradiciones navideñas que nuestras familias, amigos y otras personas pueden celebrar. Los padres pueden usar este tiempo como una oportunidad para hablar cómo algunas familias no participan en las mismas tradiciones navideñas que otras. No todos tienen que ser iguales. Es importante enseñar/practicar la mentalidad abierta acerca de los demás y sus celebraciones.
- **Establecer expectativas** – Es útil establecer expectativas realistas para regalos y actividades de vacaciones. Dependiendo de la edad de un niño, podemos aprovechar esta oportunidad para enseñar a los niños sobre el valor del dinero y tener responsabilidad sobre los gastos. Igual como los niños, nosotros también necesitamos tener expectativas realistas. En vez de asumir todo, necesitamos identificar las tareas de vacaciones más importantes y tomar pequeños pasos para lograrlas.
- **Mantener las cosas en perspectiva** – En general, la temporada navideña es corta. Ayuda a mantener un contexto más amplio y una perspectiva a más largo plazo. Nos preguntarnos, ¿qué es lo peor que podría pasar este día festivo? Nuestros mayores temores pueden suceder y si pasa, podemos aprovechar nuestras fortalezas y la ayuda de otros para manejar la situación. Habrá tiempo después de la navidad para hacer un seguimiento o hacer más cosas que hemos pasado por alto o que no tuvimos tiempo de hacer durante las navidades.
- **Cuídate a ti mismo** – Es importante que prestemos atención a nuestras propias necesidades y sentimientos durante la navidad. Podemos encontrar actividades divertidas, agradables y relajantes para nosotros y nuestras familias. A mantener sanos nuestras mentes y cuerpos, estamos preparados para enfrentar situaciones estresantes cuando surgen. Considere ver menos televisión con los niños y hacer que la familia salga para disfrutar del aire fresco o una caminata de invierno. La actividad física puede ayudarnos a sentirnos mejor y dormir bien. A la misma vez, reduce el tiempo que uno dura sentado y la posibilidad de introducirnos a anuncios que reduce el estrés.