

Ansiedad y Estrés Post-Pandemia



Teaneck Public Schools
1 de marzo de 2022
7:30 PM



Objetivos del taller:
Cómo lidiar con la ansiedad y el estrés en un mundo post
pandemia ...

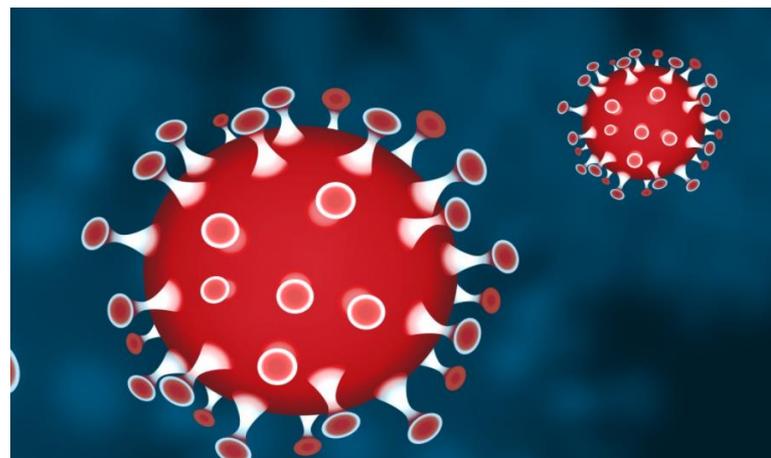
- Discutir cómo comunicarse con su hijo con respecto a la ansiedad y el estrés post-pandemia
- Identificar los desencadenantes del estrés y la ansiedad
- Comprender la importancia de ayudar a su hijo a expresar sus emociones
- Comprender la importancia de actuar como un modelo a seguir resiliente para su hijo



Reflexionar

Antes, Ahora, Después

- ¿Cómo lo vivías antes del COVID -19?
- ¿Cómo vives ahora?
- ¿Como proyectas vivir?





Impacto de la cuarentena en la población general

- **Estrespost traumático**
- **Depresión**
- **Ansiedad**

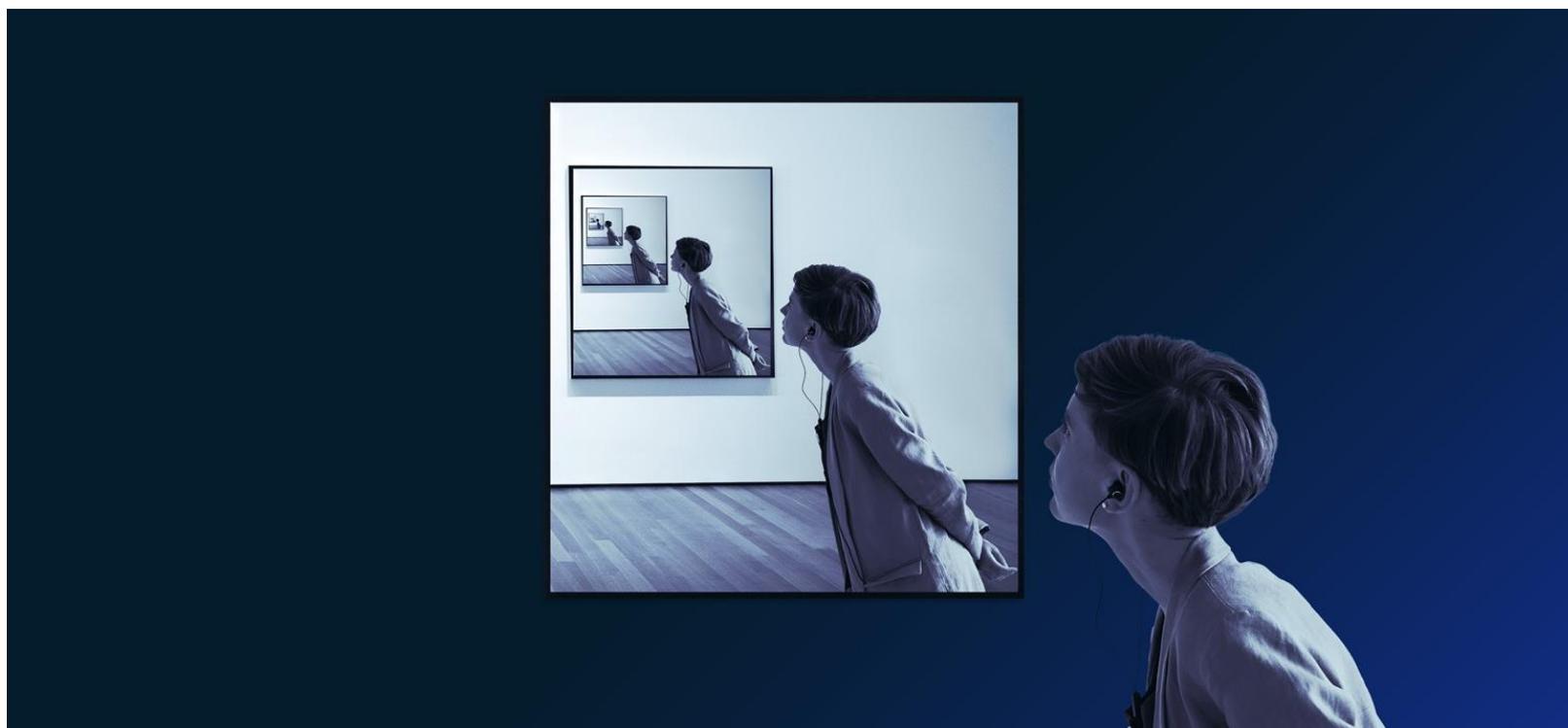
Estresores:

- **Temores de infección**
- **Frustración**
- **Aburrimiento**
- **Información deficiente**
- **Perdida de ingresos**
- **Estigma**
- **Violencia en el hogar**





¿Por qué las personas experimentan más sentimientos de ansiedad y estrés durante la post- pandemia?



Tiene mucho sentido sentirse ansioso y desconcertado en este momento, justo cuando finalmente nos estábamos adaptando a una nueva normalidad con cierta previsibilidad y fluidez.



Nuevas Normas





"El adulto hoy día tiene lamentablemente una doble función: Calmar su propia ansiedad y aplacar la ansiedad de los niños más pequeños"

-Dr. Domingues
The Child Mind Institute



LA SALUD MENTAL DE NUESTROS HIJOS/AS



Cuando los padres y cuidadores enfrentan el COVID-19 con calma y seguridad, pueden brindarles a los niños el mejor apoyo.

De esta manera, los padres pueden transmitir más tranquilidad a quienes se encuentran a sus alrededores, especialmente a los niños.



Los padres como modelos a seguir:

Los niños imitan lo que ven y repiten lo que oyen...

"La forma en que los niños y adolescentes se comportan y reaccionan se basa en lo que observan en los adultos que los rodean".

- Alberto Banduras





Reflexión:

¿Cómo lidia USTED con el estrés?





¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todos experimentamos

No son negativas

No son positivas

Simplemente son



Feliz



Triste



Enfadado



Sorprendido



Soñoliento



Frustrado



Asustado



Nervioso



Tímido



Curioso



Malvado



Confuso



Decepcionado



Tonto



Impaciente



Amable



Gruñón



Orgullosa



Avergonzado



Excitado



Niños mayores y adolescentes pueden demostrar los siguientes síntomas:

- Cambios de comportamiento, como:
 - el abandono de las relaciones personales. Si su hijo a menudo tiene una personalidad extrovertida que muestra poco interés, como enviar mensajes de texto o ponerse en contacto con amigos a través de chats de video, esto podría ser motivo de preocupación.
- Pérdida de interés en las actividades que disfrutaba.
 - Por ejemplo, ¿Su joven amante de la música dejó de tocar la guitarra de repente? ¿Su aspirante a chef ha perdido interés en cocinar u hornear?
- ¿Tiene problemas para dormir o darse la vuelta, o se queda dormido todo el tiempo?



Niños mayores y adolescentes pueden demostrar los siguientes síntomas (continuación):

- Cambios en el peso o en los hábitos alimenticios, como no tener nunca hambre o comer siempre.
- Problemas de memoria, razonamiento o concentración.
- Poco interés en la tarea y escaso esfuerzo académico.
- Cambios en la apariencia, como falta de higiene básica.
- Un aumento en el comportamiento imprudente, como el consumo de drogas o alcohol.
- Los pensamientos sobre la muerte o el suicidio.



Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo durante tiempos estresados:

- Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre COVID19.
- Conteste honestamente
- Limite la exposición a la cobertura mediática de COVID19.
- Valide sus sentimientos y sus emociones
- Ayude a encontrar maneras efectivas para expresar sus emociones



Adaptarse socialmente a la "nueva normalidad" en la escuela...

Únase a las actividades y clubes después de la escuela:





Manejo del estrés y Ansiedad

Paso 1:

Reconocerlo e identificarlo

- Observe señales
- Puede que note que su hijo esta ansioso o con estrés

Es relevante ayudar a expresar sus sentimientos, como el miedo, la tristeza, la angustia y los que puedan surgir.





Paso 2

Expresarlo y hablarlo

Una vez identifique que su hijo esta bajo estrés o ansiedad, ayúdelo a expresar sus emociones a través de una comunicación efectiva.

- "¿Qué sientes cuando me cuentas eso?"
- "¿Y esa emoción donde la sientes en el cuerpo?"
- Acoge y acepta esa emoción en ti
- ¿Cuál sería la palabra para expresar esa emoción?



Paso 3:

¡Muevase!

Buscar como canalizar la emoción con alguna actividad física





Paso 4:

Alimentación más saludable

- Coman mas frutas y
vegetales
- Mantenga meriendas
saludables
- Preparen los alimentos
juntos



Paso 5:

Buscar distracciones





Paso 6

Practica la consciencia plena





Paso 7

Afecto físico

- También ayudan a aliviar el estrés las acaricias, dar besos y abrazar.



Paso 8

Respiración profunda



Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz.



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.



Paso 9

Escucha música relajante

La música tiene
efectos muy
positivos en el
cuerpo porque
lo relaja.





Paso 10

Consulte un profesional

Si su hijo continua con sentimientos de estrés o ansiedad consulte a un profesional

Línea Nacional de Prevención del Suicidio-
800-273-8255

Esperanza para la Prevención del Suicidio en Nueva Jersey-
855-654-6735

**Las líneas directas están disponibles las
24 horas del día, los 7 días de la semana**



Escuelas Públicas de Teaneck

Departamento de Consejería Escolar

District Wide

Adrienne Williams, Student Assistance Coordinator
awilliams@teaneckschools.org

Hawthorne Elementary School

Colette Brantley, cbrantley@teaneckschools.org

Lowell Elementary School

Lisa Guyden, lguyden@teaneckschools.org

Theodora Smiley Lacey School

Jessica Brown, jbrown@teaneckschools.org

Whittier Elementary School

Dannette Coston, dcoston@teaneckschools.org

Benjamin Franklin Middle School

Eve Klein, eklein@teaneckschools.org
Michael Smith, msmith@teaneckschools.org

Thomas Jefferson Middle School

Robert Davis, rodavis@teaneckschools.org
Meredith Martino, mmartino@teaneckschools.org

Teaneck High School

Douglas Book, dbook@teaneckschools.org
Kharisma Bettis, kbettis@teaneckschools.org
Beth Fleischer, bfleischer@teaneckschools.org
Lillian Garcia, lgarcia@teaneckschools.org
Kelvin Reese, kreese@teaneckschools.org
Jennifer Taylor, jtaylor@teaneckschools.org



The FORUM

El FORUM es un programa financiado por subvenciones que ofrece los siguientes servicios de forma gratuita a los residentes de Teaneck de 13 a 19 años

- Consejería Individual, Grupal, de Crisis y Familiar
- Asistencia para el empleo
- Recreación
- Apoyo Académico
- Referencias
- Presentaciones y Talleres



The FORUM Personal:

Coordinador:

Nicholas Campestre, LCSW - ncampestre@teaneckschools.org

Consejeros de Apoyo Estudiantil:

Victoria Alexander, LSW – valexander@teaneckschools.org

Giannil Hidalgo, LSW – ghidalgo@teaneckschools.org

Jason Juxon-Smith, LAC, jjuxonsmith@teaneckschools.org

Consejero de Trabajo:

Yvonne Witter – ywitter@teaneckschools.org

Recepcionista/Desarrollo Juvenil:

Owen Barnes– obarnes@teaneckschools.org

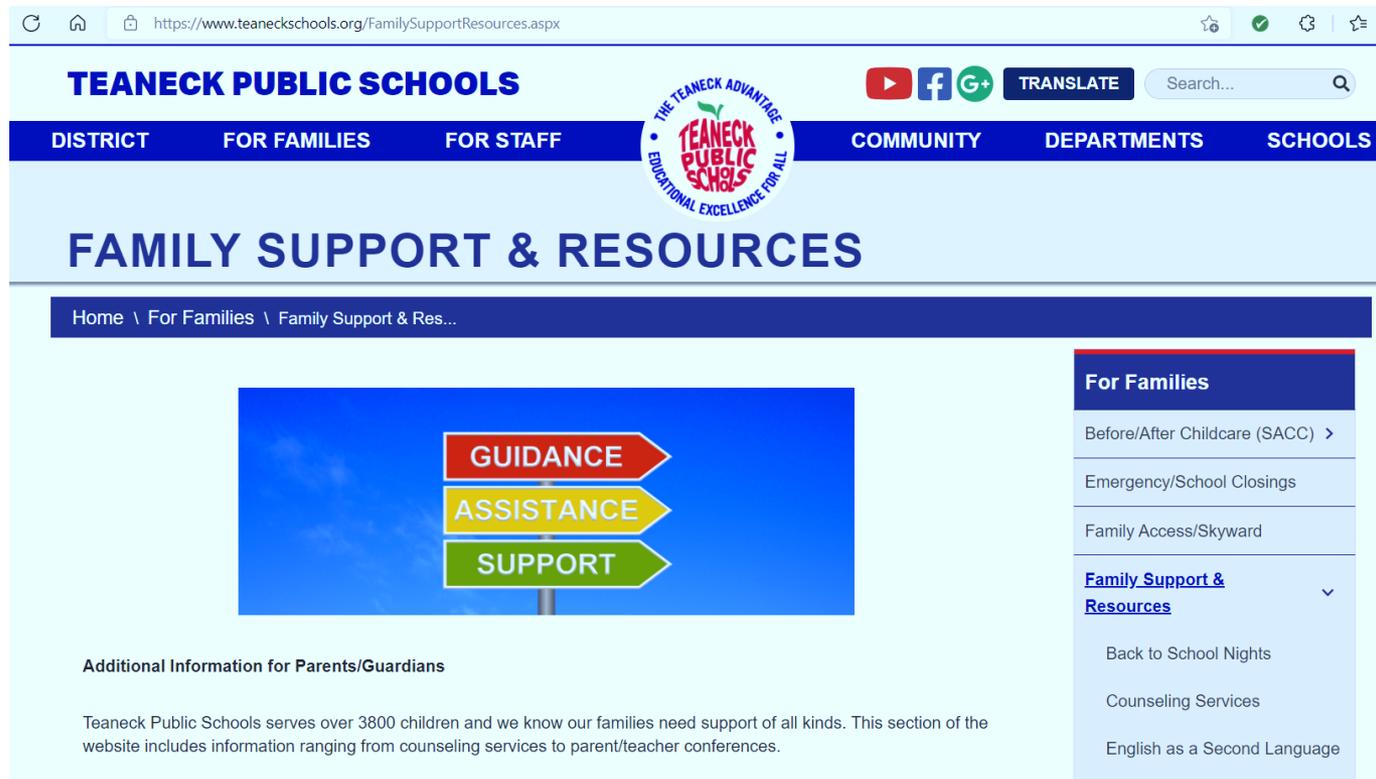


El apoyo y los recursos familiares se enumeran en el menú desplegable Para familias en el sitio web del Distrito de Teaneck.

El enlace en el lado derecho de la página en Para familias enumera los diferentes servicios disponibles.

En Apoyo y recursos familiares, haga clic en el enlace para servicios de consejería para obtener más información ...

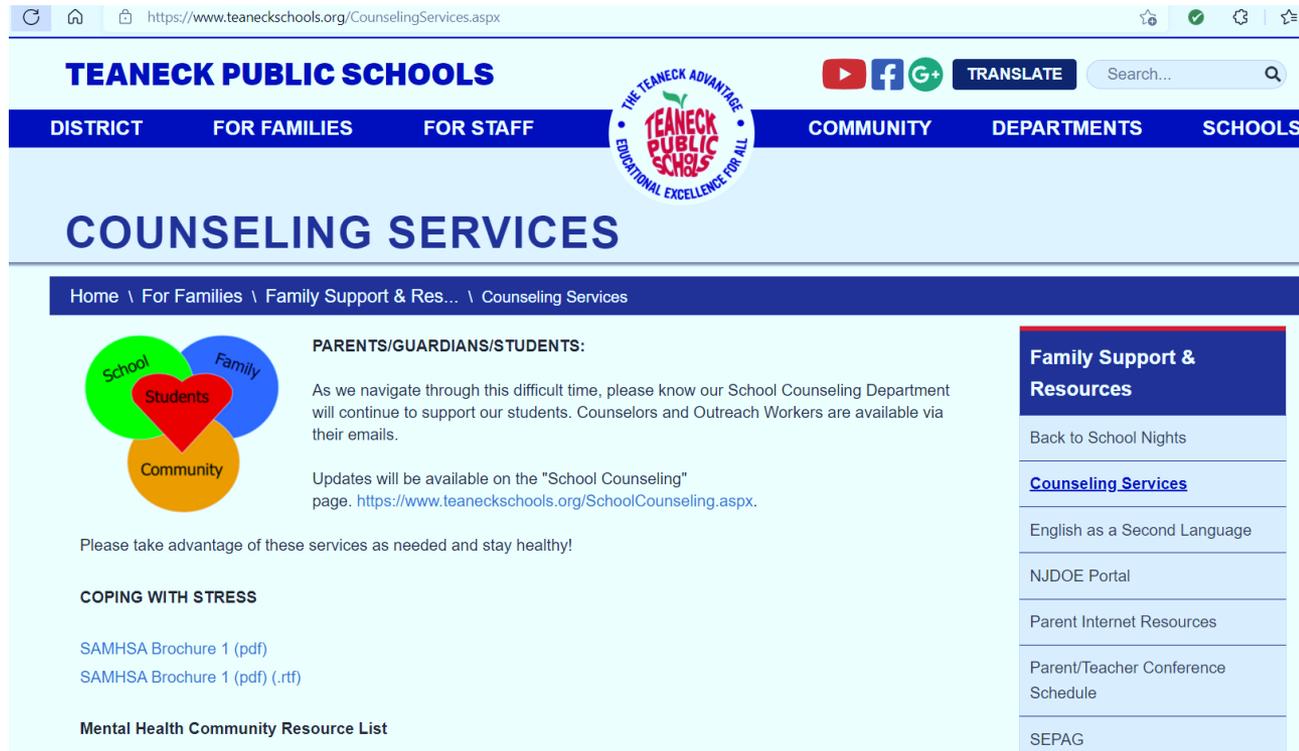
Sitio web del distrito: www.teaneckschools.org



The screenshot shows the website <https://www.teaneckschools.org/FamilySupportResources.aspx>. The header includes the Teaneck Public Schools logo and navigation links: DISTRICT, FOR FAMILIES, FOR STAFF, COMMUNITY, DEPARTMENTS, and SCHOOLS. A search bar and social media icons (YouTube, Facebook, Google+) are also present. The main heading is "FAMILY SUPPORT & RESOURCES". Below this, a breadcrumb trail reads "Home \ For Families \ Family Support & Res...". A central graphic features three arrows pointing right, labeled "GUIDANCE", "ASSISTANCE", and "SUPPORT". To the right, a "For Families" dropdown menu is open, listing: "Before/After Childcare (SACC)", "Emergency/School Closings", "Family Access/Skyward", "Family Support & Resources" (selected), "Back to School Nights", "Counseling Services", and "English as a Second Language". Below the graphic, the text reads: "Additional Information for Parents/Guardians" and "Teaneck Public Schools serves over 3800 children and we know our families need support of all kinds. This section of the website includes information ranging from counseling services to parent/teacher conferences."



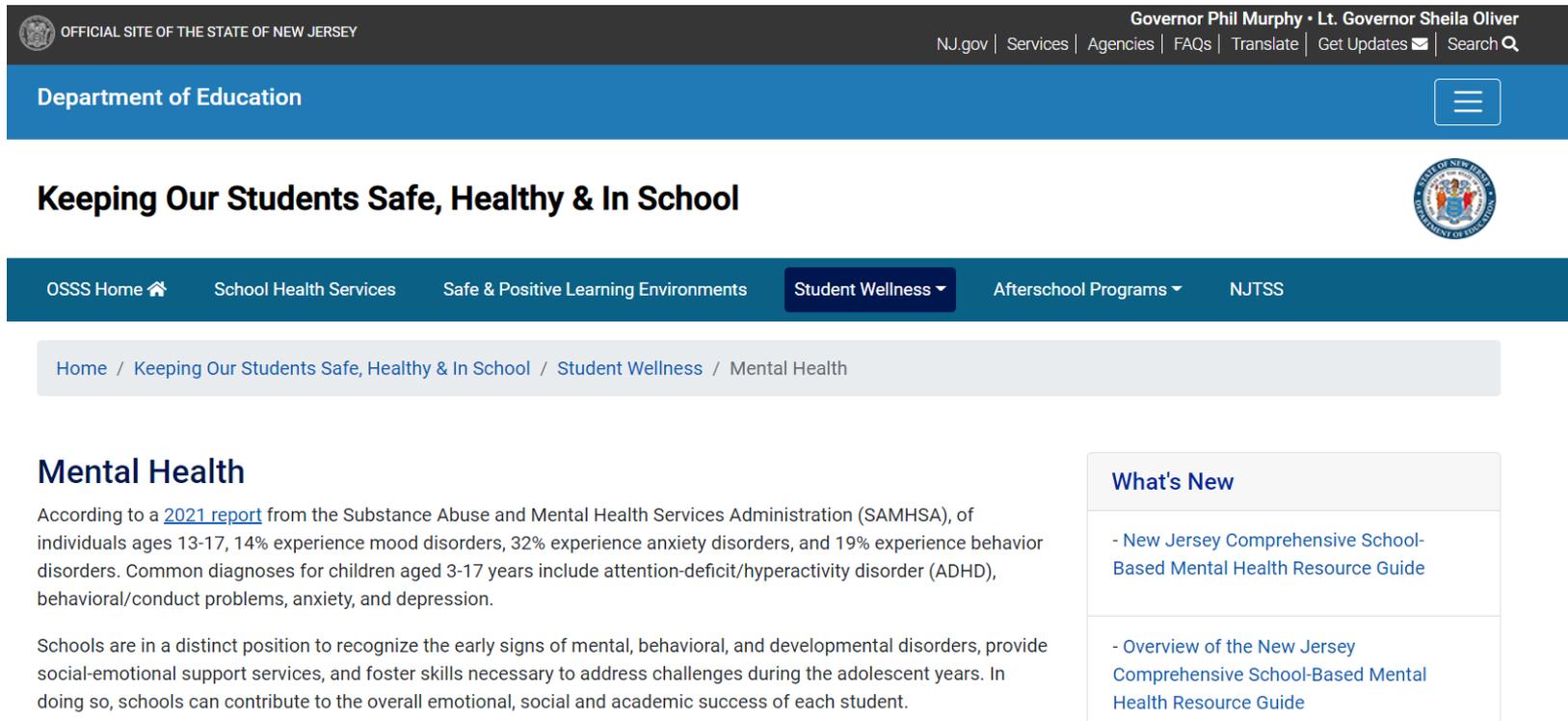
Una vez que haga “click” en el enlace etiquetado servicios de asesoramiento, lo llevará a esta página.



The screenshot shows the website for Teaneck Public Schools Counseling Services. The browser address bar displays <https://www.teaneckschools.org/CounselingServices.aspx>. The page header includes the school name, navigation tabs for DISTRICT, FOR FAMILIES, FOR STAFF, COMMUNITY, DEPARTMENTS, and SCHOOLS, and a search bar. The main content area is titled "COUNSELING SERVICES" and features a breadcrumb trail: Home \ For Families \ Family Support & Res... \ Counseling Services. A central graphic shows overlapping circles for School, Family, and Community, with a red heart in the center labeled "Students". The text under "PARENTS/GUARDIANS/STUDENTS:" states that the School Counseling Department will continue to support students and provides a link to the School Counseling page. A "COPING WITH STRESS" section lists SAMHSA brochures and a mental health resource list. A right-hand sidebar titled "Family Support & Resources" contains links to various services like Back to School Nights, Counseling Services, English as a Second Language, NJDOE Portal, Parent Internet Resources, Parent/Teacher Conference Schedule, and SEPAG.



Recursos adicionales proporcionados a través del Departamento de Educación de NJ:



OFFICIAL SITE OF THE STATE OF NEW JERSEY

Governor Phil Murphy • Lt. Governor Sheila Oliver
NJ.gov | Services | Agencies | FAQs | Translate | Get Updates | Search

Department of Education

Keeping Our Students Safe, Healthy & In School

OSSS Home | School Health Services | Safe & Positive Learning Environments | **Student Wellness** | Afterschool Programs | NJTSS

Home / Keeping Our Students Safe, Healthy & In School / Student Wellness / Mental Health

Mental Health

According to a [2021 report](#) from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), of individuals ages 13-17, 14% experience mood disorders, 32% experience anxiety disorders, and 19% experience behavior disorders. Common diagnoses for children aged 3-17 years include attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), behavioral/conduct problems, anxiety, and depression.

Schools are in a distinct position to recognize the early signs of mental, behavioral, and developmental disorders, provide social-emotional support services, and foster skills necessary to address challenges during the adolescent years. In doing so, schools can contribute to the overall emotional, social and academic success of each student.

What's New

- [New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Resource Guide](#)
- [Overview of the New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Resource Guide](#)

<https://www.nj.gov/education/safety/wellness/mh/index.shtml>



Recursos adicionales proporcionados a través del Departamento de Educación de NJ:

Mental Health

According to a [2021 report](#) from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), of individuals ages 13-17, 14% experience mood disorders, 32% experience anxiety disorders, and 19% experience behavior disorders. Common diagnoses for children aged 3-17 years include attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), behavioral/conduct problems, anxiety, and depression.

Schools are in a distinct position to recognize the early signs of mental, behavioral, and developmental disorders, provide social-emotional support services, and foster skills necessary to address challenges during the adolescent years. In doing so, schools can contribute to the overall emotional, social and academic success of each student.

NJDOE Mental Health-Related Resources

New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Webinar Series

For Parents

For Students

[For School Leaders / Educators](#)

Professional Organizations for School Health Personnel

Other Related Organizations

Research and Publications

State and Federal Government Agencies

What's New

- [New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Resource Guide](#)
- [Overview of the New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Resource Guide](#)
- [New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Webinar Series](#)
 - [Webinar 1: Developing a MTSS Framework](#)
 - [Webinar 2: Needs Assessment and Resource Mapping](#)
 - [Webinar 3: Establishing Universal Prevention](#)
 - [Webinar 4: Establishing Tiered Supports \(Tiers 2 & 3\)](#)
- [Protecting Youth Mental Health - The U.S. Surgeon General Advisory](#)

<https://www.nj.gov/education/safety/wellness/mh/index.shtml>



Sitio web del Departamento de Educación de NJ: Sección de Padres y Sección de Estudiantes...

NJDOE Mental Health-Related Resources

New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Webinar Series

For Parents

- [New Jersey Department of Human Services, Division of Mental Health and Addictions Services](#)
- National Association of School Psychologists (NASP) Resources:
 - [Care for Caregivers: Tips for Families and Educators](#)
 - [Supporting Students Experiencing Childhood Trauma: Tips for Parents and Educators](#)
- [New Jersey Association of Mental Health and Addiction Agencies, Inc.](#) (NJAMHAA)
- [Centers for Disease Control and Prevention](#) *Children's Mental Health*
- [KidsHealth for Parents](#) from Nemours *Emotions & Behavior*

For Students

- Hotlines / Helplines - available 24 hours / 7 days a week
 - [Crisis Text Line](#)
 - [New Jersey Hopeline](#)
 - [2nd Floor Youth Helpline](#)
 - [National Suicide Prevention Lifeline](#)
 - [The Trevor Lifeline](#)
- [TeensHealth](#) from Nemours provides adolescents education on a variety of mental health topics and is overseen by medical professionals
- [National Institute of Mental Health- Do I have Depression?](#)
- Mental Health Applications
 - [Breathe2Relax](#)-Users follow along as the app provides deep breathing exercises to lower stress levels.
 - [Happify](#)- Utilizes games and activities to help users relax.
 - [Headspace](#)-Provides guided meditation based on areas of concern.

<https://www.nj.gov/education/safety/wellness/mh/index.shtml>



**¿Qué preguntas
tiene usted?**



EN EL CHAT:
Comparte una
estrategia de la
capacitación de hoy
que planea usar.



Learning
Alliances