

Seasons for Growth (Temporadas de crecimiento)



Una guía para el autocuidado y el bienestar en épocas de incertidumbre

En épocas de incertidumbre, es natural sentirse abrumado por los cambios en nuestra vida cotidiana. En momentos así, tal vez nos concentramos en los aspectos de nuestra vida donde tenemos poco control y en cambio, puede ser útil prestar atención a las cosas que “podemos” controlar.

Durante este tiempo, es fundamental dar prioridad a la salud física y la seguridad, y tomar medidas para cuidar nuestro propio bienestar emocional.

Pasos para el autocuidado

Hay cosas que puede hacer para apoyarse a sí mismo/a y apoyar a sus amigos y su familia:

- * **Escuchar** – sus necesidades y su propio consejo
- * **Ofrecer bondad** – para usted y los demás
- * **Mantenerse en contacto** – con los demás por teléfono y por internet
- * **Mantenerse informado/a** – solo la información suficiente y de fuentes confiables
- * **Mantener una rutina saludable** – dieta, actividad y sueño
- * **Controlar lo que puede hacer** – preste atención a las cosas que puede controlar y no a las que no puede
- * **Reflexionar sobre el éxito del pasado** – recuerde un momento estresante y reflexione sobre las cosas que fueron útiles
- * **Aprender una nueva habilidad** y hacer planes para el futuro
- * **Ayudar a los demás** – siempre y cuando pueda
- * **Buscar apoyo** – está bien pedir ayuda y consejo
- * **Construir esperanza** – concéntrese en 3 cosas por las que está agradecido/a.

“Lo único que es permanente en la vida es el cambio.
El cambio es la única constante de la vida”.

(Fallin, 2013)



No puede servir nada de una taza vacía.

Cuidese para poder ayudar mejor a los niños y los jóvenes a su cargo.



Ideas para ayudar a los niños y jóvenes en épocas de incertidumbre ...

En épocas de incertidumbre y cambio, es normal y natural que los niños/as y jóvenes respondan de diferentes maneras. Los adultos pueden desempeñar un papel fundamental para ayudarlos/as a superar esta experiencia.

¿Cómo pueden responder los niños y jóvenes?



- * Están preocupados/as y dependientes y no colaboran
- * Sienten tristeza y enojo en un momento, y se sienten bien al siguiente
- * Tienen pensamientos aterradores y pesadillas
- * Regresan a comportamientos anteriores
- * Tienen dolores abdominales y de cabeza

Los adolescentes pueden tener reacciones similares, pero diferentes:

- * Cambios de humor
- * Cansancio y falta de atención
- * Retirada de las redes sociales
- * Problemas de sueño y dolores de cabeza

Sugerencia útil: los niños y los jóvenes responden de manera única y es útil reconocer si su hijo se comporta de manera diferente.

Ayude a su hijo o hija

- * **Ofrezca** su atención, paciencia y amor
- * **Escuche con calma** su historia y animelo/a a hacer preguntas
- * **Reconozca y afirme** sus sentimientos y ayúdelo/a a identificar formas útiles de manejar sus sentimientos
- * **Animelo/a** a pedir ayuda a los adultos de confianza
- * **Involucre** a su hijo/a en las decisiones que le afectan
- * **Responda** a sus preguntas con información clara y objetiva apropiada para su edad
- * **Dé ejemplos de formas positivas** de afrontar una situación y dar prioridad al tiempo de calidad que pasan juntos.

Otras formas de ayudar

- * **Mantener las rutinas diarias** tanto como sea posible
- * **Socializar** – crear formas de conectarse con personas especiales y seres queridos
- * **Mantenerse activo/a** – salir a caminar, escuchar música, cantar, jugar con una mascota
- * **Tener curiosidad** – aprender una nueva habilidad o investigar un tema interesante juntos
- * **Ayudar a los demás** – fomenta las conexiones sociales y una actitud de “yo puedo”
- * **Planificar** actividades divertidas para esperarlas con ansias.



Para ponerse en contacto

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au