

26 de marzo de 2020

A nuestra familia McAllen ISD,

La situación actual de COVID-19 que estamos viviendo es difícil para todos nosotros; sin embargo, es importante que cuidemos de nosotros mismos y de nuestras familias, tanto física como emocionalmente. Estas son algunas recomendaciones que todos podemos seguir para mantenernos saludables emocionalmente.

Mantenga el miedo y la ansiedad a raya. No queremos trasmitirlo a los demás; especialmente aquellos con los que vivimos. Recuerde que nuestros hijos acuden hacia nosotros para respestas y consolación. Proporcione a los niños información que sea veraz y apropiada para su edad y nivel de desarrollo.

Controle su nivel de estrés. Es normal sentirse abrumado; sin embargo, podemos encontrar razones para estar agradecidos en cada momento de nuestro día. Una manera de mantener la perspectiva es comparar la peor experiencia que hemos vivido y recordar cómo la superamos. Esto también pasará.

Establezca límites en el tiempo que pasa siguiendo nuevos desarrollos de información. Es importante mantenerse informado; sin embargo, no haga que los medios de comunicación, las noticias y la televisión sean el centro de su hogar. Demasiada información puede agravar el estrés.

Cuídese. Necesitamos practicar el autocuidado para ayudar a los que nos rodean. El autocuidado es multifacético. Debemos ocuparnos de nuestras necesidades físicas, emocionales, cognitivas y espirituales. Practique comer saludable, continúe haciendo ejercicio, haga yoga, haga algo de jardinería, practique la meditación, ore/rece, juegue, cante y mantengase conectado con aquellos que ama. Pongase a disposición para escuchar y hablar con sus hijos y seres queridos.

Por último, primordialmente mantenga la compasión y la empatía. Cada uno tiene su propia manera de lidiar con la situación actual. Todos estamos en transición y haciendo todo lo posible para ser positivos y optimistas. No todos estarán al mismo paso que usted. Séa empático con aquellos con los que se comunique. Practique la compasión cuando las cosas no salgan a su manera. Otras personas están pasando por esta experiencia por primera vez al igual que usted.

Usted y su familia puede contar con la familia de McAllen ISD. Estamos trabajando a través de esta experiencia, y juntos superaremos esta situación.

Comuníquese con su consejero/a escolar según sea necesario para su hijo/a durante esta crisis.

Gracias

Departamento de Consejeria Completa de McAllen ISD

2112 North Main Street – McAllen, Texas 78501-6126 – 956-618-6098 – Fax: 956-972-5717