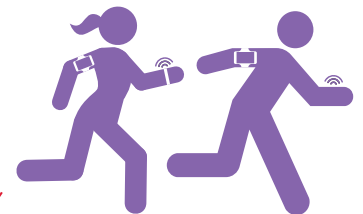
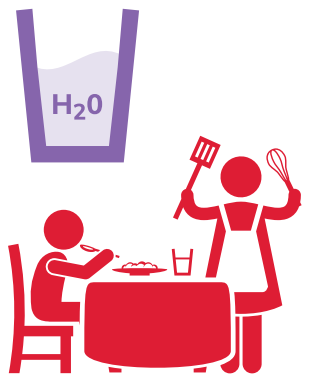


## Consejos Para El Bienestar

En nuestro mundo acelerado, cuidar de sí mismos es más importante que nunca para los maestros, padres, estudiantes y toda la comunidad escolar. En las escuelas existe la cultura del desempeño competitivo. A menudo se imponen expectativas de trabajo y valores cada vez más altos en los nuevos sistemas y exámenes a los estudiantes en lugar de hacerlo en la gente y la experiencia humana. Los maestros informan que sienten que su carga de trabajo es abrumadora y que se llevan a casa los retos de su día de trabajo.<sup>1</sup> Muchos padres batallan para tener un equilibrio entre su vida laboral y familiar.<sup>2</sup> Los estudiantes se sienten más abrumados que en generaciones previas debido a un mayor número de exámenes, actividades extracurriculares y un bombardeo constante de las influencias en las redes sociales. Enseguida se dan algunos consejos para el bienestar que podrían ayudar con las adversidades de hoy:

- 1. Hidratarse:** ¿Está tomando suficiente agua? Suena muy básico, pero no consumir suficiente agua puede ocasionar dolores de cabeza y fatiga.
- 2. Comer bien:** Necesitamos comida para tener energía. Aunque es tentador comer pastelitos y donas, sabemos que los alimentos con más proteína y menos azúcar nos pueden ayudar a sentirnos mejor más tiempo y a reducir el desánimo mental y la impaciencia que nos hace actuar con más lentitud. Con frecuencia los padres y maestros están tan ocupados que les es difícil encontrar el tiempo para comer alimentos sanos. Sin embargo, planificar con anticipación y llevar fruta o un termo con sopa saludable puede tener un gran impacto.
- 3. Hacer ejercicio:** Se recomienda hacer ejercicio tres veces a la semana, por lo menos 30 minutos, para rendir al máximo física y mentalmente. A menudo es difícil incluir el ejercicio en el horario, pero recuerde que los resultados compensarán la inconveniencia.
- 4. Relajarse:** Acuérdesese de inhalar profundamente, llenar primero el vientre y luego el pecho, exhalar poco a poco y repetir la acción. Tómese cinco minutos varias veces todos los días para practicar la respiración. Esto ayuda al cuerpo a restablecerse y relajarse.



continuación

<sup>1</sup> Taylor, H. (n.d.). Why Self-Care Strategies for Teachers Are So Important. (Por qué son tan importantes las estrategias de cuidado personal de los maestros). Fuente: <https://welldoing.org/article/why-self-care-strategies-for-teachers-are-so-important>

<sup>2</sup> Wang, W., & Wang, W. (10 de abril de 2014). Parents' Time with Kids More Rewarding Than Paid Work - and More Exhausting. (El tiempo que pasan los padres con los hijos es más gratificante que el trabajo remunerado... y es más agotador). Fuente: <http://www.pewsocialtrends.org/2013/10/08/parents-time-with-kids-more-rewarding-than-paid-work-and-more-exhausting/>

5. **Divertirse:** Sálgase de su rutina y haga algo que le guste. Piense en cosas divertidas que no haya hecho últimamente. Prepare una lista de cinco actividades. Escoja una y haga planes para hacerla durante la semana.<sup>3</sup>



6. **Llevar un diario:** Fije una hora todos los días para escribir o dibujar sus pensamientos o sentimientos en un diario.



7. **Escuchar música relajante:** La música es una manera eficaz de nutrirnos mental o espiritualmente y ayudarnos a sentirnos menos estresados.



8. **Platicar con un amigo cercano:** Tómese tiempo para platicar durante una hora sin interrupciones con un amigo cercano. Esto ayuda a crear nuestro apoyo social y nos puede ayudar a sentirnos mejor.<sup>4</sup>



9. **Dormir:** Tener un patrón de sueño constante ayuda a regular las emociones y puede mantenernos contentos y sanos.



10. **Limitar el uso de las redes sociales:** El uso excesivo de las redes sociales puede causar efectos negativos para la salud mental. Es importante que tanto los adultos como los niños se tomen descansos de las redes sociales. Las aplicaciones como “Screentime” pueden ayudar a llevar la cuenta del tiempo que se pasa una persona en línea.



11. **Pedir ayuda:** A veces nuestra ansiedad, depresión o sentimientos abrumadores son demasiados como para lidiar con ellos nosotros solos. Está bien pedir ayuda adicional. Si es difícil mantener un equilibrio, comunicarnos con un consejero, amigo cercano, profesional de salud mental, una persona en su iglesia o un médico puede ayudarnos a sentirnos mejor.<sup>5</sup>



**Hoy nos enfrentamos a más presiones de amigos, familia, correos electrónicos, noticias, redes sociales y responsabilidades diarias. En el caso de muchas personas, la presión puede ocasionar problemas de conducta. Cuando controlamos las emociones e implementamos consejos para el bienestar, podemos empezar a sentirnos más relajados y calmados, además de tener actitudes positivas en el transcurso de nuestro día.**

<sup>3</sup>Melinda. (2 de octubre de 2018). Teacher Self Care: What Will You Do For You Today? (Cuidado de sí mismo del maestro: ¿Qué hará por usted mismo hoy?). Fuente: <https://topnotchteaching.com/reflective-teaching/teacher-self-care/>

<sup>4</sup>25 Simple Self-Care Tools for Parents. (sin fecha). (25 herramientas sencillas para el cuidado de sí mismos de los padres). Fuente: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/joyful-parenting/201708/25-simple-self-care-tools-parents>

<sup>5</sup>Lane, P., & Lane, P. L. (21 de diciembre de 2017). Self-Care Tips for Students. (Consejos para el cuidado de sí mismos de los estudiantes). Fuente: <https://iachievelarning.com/2017/12/self-care-tips-for-students/>