

# Bienestar Estudiantil

Century Community Charter

Publicación de abril

## 10 maneras de lidiar con la ansiedad por coronavirus

1. Limite su exposición a las redes sociales
2. Haga lo que pueda para protegerse y proteger a su familia (higiene / distanciamiento social)
3. Haga su parte en la protección de tu comunidad
4. Intente concentrarse por lo que este agradecido
5. Busque ayuda virtual de profesionales de la salud mental.
6. Sólo respire
7. Intente mantener una rutina.
8. Coma sano y haga ejercicio cuando sea posible
9. Aproveche el tiempo para llegar a sus seres queridos y volver a conectarse con viejos amigos.
10. Sepa que sentirse bien por el coronavirus está bien y es normal

**Consulte nuestra página de Bienestar en la página de CCCS.**

**Verifique el enlace en parent square y SchoolMint para completar la encuesta de bienestar**

## Centrándose en las cosas que puede controlar

Estamos en una época de agitación masiva. Hay tantas cosas fuera de nuestro control, incluyendo cuánto durara la pandemia, cómo se comportan otras personas y qué va a pasar en nuestras comunidades.

Es algo difícil de aceptar, y muchos de nosotros respondemos buscando sin parar en el Internet las respuestas y pensando en los diferentes escenarios que podrían suceder. Pero mientras nos centremos en preguntas con respuestas y circunstancias desconocidas fuera de nuestro control personal, esta estrategia no nos llevará a ninguna parte, aparte de sentirnos agotados, ansiosos y abrumados. Cuando te sientas atrapado por el miedo a lo que pueda suceder, intenta cambiar tu enfoque hacia las cosas que puedes controlar.

## Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo/a.

- Tómese el tiempo para hablar con su hijo/a o adolescente sobre el brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo o adolescente pueda entender.
- Asegúrele a su hijo o adolescente que están a salvo. Hágalos saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos cómo lidia con su propio estrés para que puedan aprender cómo lidiar como usted.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- Intente mantenerse al día con las rutinas regulares. Si las escuelas están cerradas, cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.
- Sea un ejemplo a seguir. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares