

Julie Wayman - Transcripciones en español

Gracias, Rickey. Gracias por invitarme, Tracy, el resto de los miembros de este equipo, a este maravilloso evento de hoy. Fue un placer y un gusto ver al mariachi durante el almuerzo.

Me entusiasmó poder llegar temprano para ver a los estudiantes trabajando, sentirse bien mentalmente y compartir sus dones y talentos con todos en el estado. Es una de las bellezas de lo que puede hacer la escuela cuando motivamos la participación de los estudiantes en actividades holísticamente positivas, y esa es una manera excelente de garantizar la salud mental y el bienestar de nuestros niños, mantenerlos interesados en actividades hermosas como estas.

Bien, lo admito, no soy bilingüe. Trabajaremos en eso, porque me gustaría que eventualmente, en una de estas sesiones, que tengan una persona bilingüe al frente que pueda exponer sobre salud mental y bienestar. Así que ser vulnerables es una cosa que todos tenemos que hacer por nuestra propia salud mental y bienestar, y de alguna manera admitir en dónde estamos y en dónde no estamos, cuáles pueden ser nuestras limitaciones. Entonces, desde el principio, quiero que sepan que eso me hace sentir un poco vulnerable y que estoy muy agradecida de que todas las familias que están aquí en este importante evento de hoy, que están siendo pacientes conmigo mientras transmito esta información, así que gracias.

Y no sé cuándo se supone que debo detenerme, y si debo hacer pausas para la interpretación, o cómo funciona esto exactamente. Pero creo que hay personas en el fondo trabajando con...

Están haciendo un trabajo genial.

[VOCES QUE INTERVIENEN]

Así que simplemente voy a continuar. Y aquí estamos hoy, y lo que me gustaría hacer es avanzar a la siguiente diapositiva el 66 y decir - y Xochitl, ahí estás. Oh, qué gusto de verla ahí, Sra. Rocha. Y gracias por recibirme y por hacerme sentir parte de este evento.

Tuve el honor de estar aquí el año pasado para exponer, y he seguido el trabajo de esta división con el tiempo. Y he sentido el profundo interés y la preocupación de todos los miembros del equipo aquí en la Región 20, en la TEA, por apoyar la educación de los niños, la educación de todos nuestros niños, nuestros programas de educación bilingüe, todas las cosas maravillosas que están ocurriendo aquí. Y la salud mental y el bienestar son simplemente parte de quienes somos, de quienes queremos ser. Cuando estamos trabajando en la preparación para la universidad y el trabajo o las fuerzas militares, las investigaciones nos dejan cada vez más claro a todos en la agencia, a todas las organizaciones de investigación, que somos seres integrales. El niño es un niño integral, y la salud mental, el bienestar, son sociales, emocionales, conductuales, la forma en que nos presentamos al mundo es tan importante como nuestra salud física.

Los CDC han escrito mucho sobre este tema y han vinculado con muchos artículos de investigación. Así que hablar sobre la salud mental y el bienestar es algo con lo que todos estamos tratando de sentirnos más cómodos en la agencia y en las escuelas, porque la salud mental y la salud física van de la mano.

Así que, al hablar de algunas de las recomendaciones, hoy voy a hablar sobre algunas de las recomendaciones que podrían considerarse mentales y también físicas, así que las veremos juntas.

En un segundo vamos a tomarnos un minuto para reflexionar. Después voy a repasar algunas recomendaciones de salud mental y bienestar. Y hay muchas personas aquí, pero me gustaría

interactuar un poco con ustedes en el chat. Y voy a compartir algunos recursos para padres y algunos enlaces, y creo que Tracy y el equipo, todos aquí van a compartir algunos enlaces a recursos. Si tengo algunos adicionales, podemos ponerlos en el chat, o si alguien más tiene algo que compartir. Y haremos algunas preguntas y algo de discusión, pero me gustaría integrar un poco de discusión conforme avancemos.

Muy bien, es la hora después del almuerzo, así que sé que esta es una sesión difícil, así que trataremos de mantenernos despiertos juntos. Estoy bebiendo agua porque el agua es importante para estar bien. También estoy trabajando en perder algo de peso. He tenido algo de éxito, y el agua es parte importante de eso. Tanto si tienen un problema de peso, como si no lo tienen, deben mantenerse hidratados, así que por favor aprovechen esta oportunidad mientras estoy hablando para cuidar de ustedes mismos. Cuiden su bienestar y hagan lo necesario durante esta sesión.

Hemos pasado un par de años difíciles juntos. Cada uno en un lugar diferente. Todos hemos tenido diferentes momentos de duelo y pérdida, algo de trauma, algo de tristeza, por lo menos algunas perturbaciones en nuestras rutinas.

Así que es importante sentarnos y reflexionar acerca de dónde estamos, en dónde hemos estado.

Terminamos el año escolar '21 aquí. En realidad ya estamos en el año escolar '22, '21/'22, y lo terminaremos en un minuto. Pero, ¿cuál sería una palabra que describa cómo se siente como padre o madre, como tutor, como cuidador? Digamos, supongo, durante este año escolar en curso.

Por favor, pueden ponerla en el chat. ¿En dónde se encuentran ahora? ¿Como se siente como padre o madre en este momento, al salir de la pandemia? Y quizá Rickey o alguien más pueda ayudarme a interpretar algo del español y leer algo de esto.

Entonces, Alberto dice que se siente aliviado. Tenemos a la señora Hernández que dice que se siente un poco estresada, me parece. Personalmente, sé que me siento un poco temerosa. Aún se siente como que están pasando muchas cosas [NO INGLÉS].

Sí, y cansados, sí.

La señora [¿ Muñiz ?] dice que está tranquila. Tenemos a alguien que está hablando de confrontar las consecuencias de los últimos años, vulnerable. Avanzando día a día, solo tratando de sobrevivir día a día.

Absolutamente, absolutamente. Sé que a algunos nos gustaría sentir que esto ha terminado y que podemos simplemente olvidar que ocurrió. Y que no está ocurriendo, y que no hay efectos perdurables, y todos aún estamos en lugares muy diferentes. Responsable, esa es una palabra muy interesante para esto. Nos sentimos responsables de apoyar a nuestros niños, a nuestras familias. Nuestros educadores sin duda están trabajando arduamente y se sienten muy responsables de tratar de compensar la pérdida de aprendizaje, apoyar nuestra salud mental y nuestro bienestar en las escuelas. Así que tenemos muchos sentimientos encontrados.

Tenemos a muchos padres que hablan en términos de seguir aprendiendo día a día, de seguir tratando de ser buenos padres e intentando alcanzar esa meta y seguir aprendiendo, pero es demasiado trabajo. Tenemos algunos padres preocupados. Veo que algunos padres se sienten apoyados, así que por suerte algunos de los padres sienten ese apoyo, ya sea de la familia o de la comunidad, me gusta ver eso. Feliz y contento. Me encanta.

Bien. Sabe, y muchas gracias a todos por expresar sus sentimientos, porque aprender a compartir nuestros sentimientos, ya sea que estemos felices o contentos, o si en el momento estoy frustrada, estoy

cansada. Sean cuales sean, compartir nuestros sentimientos, ser vulnerables de esa manera, en realidad le hace mucho bien a su cerebro y nos ayuda cuando somos honestos y podemos expresarle a otra persona cómo nos sentimos. Y entonces, cuando podemos escucharnos unos a otros, simplemente escucharnos sin juzgar, es una estrategia de salud mental y bienestar que aprendemos a hacer nos por otros. Y todos podemos unirnos en la comunidad; en la comunidad educativa, en el hogar, en la comunidad en general.

Así que esa amabilidad es una habilidad importante, y esa capacidad para no juzgar, la empatía de la que todos hemos oído hablar, practicar simplemente escucharnos unos a otros. Porque como pueden ver en el chat, todos estamos en sitios muy diferentes, y todos están bien.

Ahora estamos pensando en su niño. Y en los últimos años he escuchado a tantos padres, incluso hoy mismo, ¿cuál es, como padre, madre, tutor, cuidador, maestro que nos acompaña, cuál es su mayor preocupación en cuanto al bienestar emocional de su hijo o de usted mismo? Por favor escríbalo en el chat. ¿Qué es lo que más le preocupa?

De alguna manera estamos avanzando, en donde estamos, pero ¿qué les preocupa? Si no es la mayor, ¿cuál es una preocupación? ¿A alguien le preocupa algo sobre el bienestar de nuestros niños? ¿Qué podría afectarlo, que podría estar ocurriendo con nuestros niños?

Bien, creo que esto es maravilloso -- redes sociales. Gracias por compartir eso. Las redes sociales tiene un efecto muy profundo sobre nuestros niños. No sé si hemos tenido la oportunidad de hacer alguna sesión sobre eso, pero me alegra que lo hayan mencionado. Hostigamiento.

Tenemos a alguien que está preocupada por cómo están aprendiendo sus hijos, simplemente la salud general de su familia. Si sus hijos pueden manejar el estrés, eso les preocupa.

Sí. Sí, hay mucho estrés en el mundo dando vueltas a nuestro alrededor ahora mismo. Que haya suficiente comunicación con mis hijos. Eso es mucho, mucho muy bueno. Estamos reconociendo lo importante que es la comunicación de los padres, de otros cuidadores, de la escuela.

Dificultades para integrarse debido a la barrera del idioma. Y lo único que podemos hacer es escuchar. También estoy sintiendo la barrera del lenguaje ahora mismo, pero absolutamente puedo escucharlos. Por eso esta reunión es tan importante, como todo lo que hace esta iniciativa. Hostigamiento de compañeros de escuela, empleados y profesores. Vaya.

Entonces, tenemos un par de personas que dice que les preocupa que sus hijos van a asistir a una nueva escuela o que en ocasiones la tecnología los ha separado mucho de sus hijos. Existe esa separación entre los padres y los hijos debido a la tecnología.

Lo entiendo. La mayoría de los adultos de EE. UU. entienden que sin importar en dónde estamos o qué edad tengamos como adultos, porque la tecnología está evolucionando tan rápido, ¿no es así? Incluso en nuestro trabajo, Xochitl, Rickey y yo siempre tenemos que esforzarnos para mantenernos al día con la tecnología. Así que, si como adulto es difícil hacer esto, va a ser difícil en el trabajo, entonces va a ser difícil en casa.

Nuestros estudiantes tienen problemas. Este problema de hostigamiento, las redes sociales y el ciberacoso son cosas de las que todos queremos estar enterados, cuidarnos y advertir a nuestros hijos. Lo que publicamos en las redes sociales puede cobrar vida y seguirlos para siempre, y unos a otros. Así que tener algunas habilidades y aprender más sobre eso y sobre cómo podemos apoyar a nuestros estudiantes sin duda sería recursos que queremos compartir. Gracias.

Este último comentario, mis disculpas, era sobre querer más información acerca de la depresión, la ansiedad y el suicidio, pero que en ocasiones los niños pueden malinterpretar la información sobre esos temas y usarla negativamente. No toda la información es necesariamente buena información.

Y esa es una gran carga para ustedes como padres, tener que pensar en eso, ¿verdad? ¿Cómo le doy al niño solo la cantidad precisa de información, de la manera correcta en que puedan entenderla? Abrumar a su hijo con información es una preocupación para los padres. Gracias por compartir eso.

Todos queremos hacer lo mejor que podemos, ¿y hay un trabajo más difícil que ser padre o madre? No lo creo. He criado a dos chicos, y déjeme decirles, tuve muchos trabajos. Trabajé en centros de salud mental y de tratamiento residencial y en hospitales psiquiátricos con jóvenes durante muchos años. He trabajado en el tribunal de menores, en centros de tratamiento con menores involucrados con procesos judiciales.

Muchos, muchos, muchos lugares con menores difíciles en los que he trabajado en esa función terapéutica. Pero criar nuestros propios hijos tiene que ser, pase lo que pase, lo más difícil de todo y el lugar en donde nuestro corazón late más rápido por el hijo que envías al mundo. Así que los reconocemos, padres y madres, por el trabajo que están haciendo y por su compromiso de estar en este evento hoy para aprender más sobre cómo cuidar de la educación y el bienestar de sus hijos.

Saben, esta impredecibilidad que hemos vivido aún no termina, porque todos nosotros en las escuelas aún estamos averiguando cosas. Los educadores estamos trabajando arduamente para lidiar con cada niño en donde el niño se encuentra, tratando de muchas maneras de recuperar el aprendizaje perdido, ¿verdad? Identificar y hacer el trabajo de diagnóstico, tratar de averiguar qué necesita su hijo después de haber estado tanto tiempo fuera del aula. ¿Cuáles podrían ser los dones y talentos de su hijo, y todo esto?

Así que las escuelas están trabajando arduamente y enfrentando problemas de salud mental y bienestar. Y aún puede haber mucha impredecibilidad con este COVID. No ha terminado. Y la forma en que ha afectado a nuestros hogares y nuestras familias.

Así que, lo que hacemos, es tratar de hacer nuestros días tan predecibles como sea posible. Tener un conjunto de rutinas predecibles es de utilidad. Ayuda a confortarnos. Nos da algo de estabilidad para nuestro día. Sabemos en lo que nos estamos metiendo. Sabemos cómo será nuestro día.

Así que todo lo que puedan hacer en el hogar para tener rutinas. Horas de levantarse, horas del desayuno, horas de comer, horas de jugar, horas de hacer tareas, horas de dormir. Las rutinas son muy útiles para los niños, aunque puede que se resistan a ellas en ocasiones. Sepan que cuando establecemos esas rutinas y las implementamos con amor con nuestros hijos, son de mucha, mucha ayuda. La hora de leer. Alguien tenía algunos comentarios sobre las rutinas. Sharon, quizá puedas ayudarme cuando surja algo.

Bien, Sandra dice que pidió consejo en la escuela. Y hasta ahora no ha tenido respuesta, solo que está en una lista de espera. Así que me imagino que está hablando de servicios de salud mental para su hijo. Muy bien.

Ella cree que hay una brecha en lo que está disponible para los estudiantes y las familias, y que necesitan esa ayuda. Así que definitivamente a favor de más recursos de salud mental en todo el estado de Texas.

Vaya, bien, gracias por eso y gracias por expresar eso. Eso está muy, muy bien. Estoy dando estas recomendaciones para padres y esto es maravilloso, porque también voy a darles algunos recursos de

salud mental, una guía de recursos, y más cosas. Y en términos de colaborar con su escuela, es genial que estén aquí, porque también pueden expresar sus necesidades y transmitir lo que ven a otros padres, si les gustaría crear más comunidad y más alianzas en la escuela de esa manera.

Una cosa que hemos notado, y de la que hemos hablado en la división en la que trabajo, Escuelas Seguras y con Apoyo, es que con frecuencia hay proveedores y servicios de salud mental en la comunidad, pero no hemos podido formar alianzas en todas nuestras escuelas para saber cuáles son todos los recursos y cómo podemos compartirlos con las familias. Y ese es un pendiente en el que estamos trabajando muy, muy arduamente este año.

De hecho, tenemos una nueva base de datos con recursos que lanzaremos este mes para los distritos escolares. Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental. ¿Sabían eso? Se los dejo ahí, es otra recomendación.

Así que resulta que mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental. Acabamos de hacer varias actividades de salud mental con los niños y sus padres este mes, y lo seguiremos haciendo. Y les haremos llegar más información a las escuelas este mes. Además, mencioné una nueva base de datos con recursos en donde todos nuestros centros de servicios educativos del estado han mapeado, lo llamamos mapear o identificar, todos los recursos comunitarios en sus alrededores.

Y eso incluye muchas cosas con la que algunos de nosotros tenemos que sentirnos más cómodos o no. He aprendido a sentirme más cómoda haciendo consultas remotas con mi médico. No sé si algunos de ustedes lo han hecho. Pero las consultas remotas para mí, al principio, eran: "oh, Dios mío, ¿de verdad voy a consultar al médico por teléfono?".

Pero con el paso del tiempo, me he sentido más cómoda. También hay disponibles recursos de salud mental remota, que pueden ser de mucha utilidad para algunas familias y niños, como hemos descubierto, cuando los recursos son escasos, o están muy lejos, o es difícil obtener acceso. Y muchos de ellos también están disponibles en formato bilingüe, lo que es útil para las familias. Así que quiero que sepan eso, y les enviaremos enlaces a recursos para nuestras escuelas y con Sharon, Tracy, podremos compartir, Sharon, Tracy, Rickey, todos, porque nos gustaría conectar la página de recursos de salud mental con su página familiar, en donde todos se reúnen.

Señora Wayman, eso encaja muy bien con uno de los comentarios de Zoom, porque la Sra. Ramos dice que parece haber una brecha para recibir esos recursos de la TEA, el estado, y que lleguen a los padres. Quizá por la forma en que la información se comparte a través de las escuelas, no siempre está llegando. Así que definitivamente, Sr. Santellana, me aseguraré de poner algo en ese portal para llevar esa información al frente.

Eso sería muy útil, porque necesitamos vincularnos. Queremos formar vínculos, y de verdad aprecio eso. Mientras más podamos compartir, mejor.

Otra cosa que alguien mencionó es la sobrecarga de información, y a veces la gente simplemente se sobrecarga. No sé si estamos conscientes de cuánta información se envía a las escuelas, pero se envía muchísima información a las escuelas para ayudar a las escuelas y a todos los consejeros y otros proveedores de la escuela, los educadores, a saber lo que hay disponible.

Y es como un proceso de compartir y volver a compartir constantemente, y crear consciencia, así que agradezco que hayan mencionado esto. Sí tenemos, y esto por ahora solo está en inglés, pero hemos creado el sitio de internet schoolmentalhealthtexas.org. Y supongo que quiero compartirlo con ustedes para que sepan que ahí hay recursos para la familia.

Bueno, muchos de esos recursos aún están solo en inglés. Todo esto tomará algo de tiempo, pero hay algunos recursos que están en inglés y en español a los que queremos que tengan acceso, y Tracy tiene otros. Y nos vamos a asegurar de seguir con esto.

Poder escucharlos y poder llevar esto a mis jefes es de mucha utilidad. ¿Cómo podemos definir mejores formas de comunicarnos? Chase lo está diciendo, y Shannon dice, vamos a vincularnos. Hay que sincronizarnos.

Bueno, miren, aún tenemos que seguir aprendiendo sobre recomendaciones de prevención porque nada es más importante que la prevención, y la prevención tiene que ocurrir en todo hasta llegar a lo que estamos haciendo. Y les digo que incluso si tienen problemas de salud mental, ansiedad, si tienen algún tipo de depresión o su hijo la tiene, esta idea de dormir es de importancia crítica. Y aquí es donde lo físico y lo mental se sincronizan en serio.

Las investigaciones antes indicaban que si tenía un problema de salud mental, si tengo ansiedad, si tengo depresión entonces no puedo dormir, porque el 60% de las personas con depresión dicen que no pueden dormir. Bueno, lo que en realidad nos muestran las investigaciones es que el sueño y la privación del sueño están promoviendo los problemas de salud mental y los problemas de las personas. Las personas, y los estadounidenses, sencillamente no duermen lo suficiente, y por eso es que comencé con el sueño.

Los niños necesitan de 9 a 12 horas, de 9 a 11, lo siento, horas de sueño cada noche. Así que necesitamos... eso es difícil de lograr para muchas familias y para muchos niños. Pero lo que ocurre cuando estamos durmiendo, si ven las investigaciones sobre el sueño, es que nuestros cerebros están sanando, se están formando nuestros recuerdos. Incluso la información que aprendimos en la escuela se está sincronizando entre todas nuestras sinapsis y todas esas cosas.

Así que mucho del reinicio, como las computadoras cuando se reinician después de estar apagadas un tiempo, y pueden sanar y todos los archivos pueden conectarse, el sueño ayuda a nuestros cuerpos a hacer eso de manera física y mental. Así que necesitan dormir, ustedes, como padres, por favor asegúrense de dormir suficiente. Adultos, amigos, familiares, simplemente transmitan la importancia del sueño unos a otros. Los adultos necesitan sus siete u ocho horas de sueño también. Pueden ir a sleepeducation.org y leer mucho más sobre el sueño y cómo afecta a nuestra salud mental y nuestro bienestar mental.

Muy bien, esta idea de las relaciones, relaciones positivas, mantener vínculos sociales sanos para su familia y para ustedes mismos. Durante el COVID esto fue difícil para todos. Tuvimos que trabajar muy, muy arduamente para tratar de vernos. Así que tratemos de ver las cosas que están haciendo ahora, si quieren escribir sus comentarios, ¿qué están haciendo para tratar de fortalecer esas relaciones familiares positivas? Mantener vínculos sociales sanos.

¿Hay algo que hagan durante esta época crítica para ayudar a que sus hijos en edad escolar tengan más oportunidades para vincularse con sus compañeros de escuela y sus amigos, todos los días si es posible? ¿Hay algo que alguien esté haciendo para fortalecer las relaciones positivas de sus hijos o su familia?

Sabiendo lo importantes que son. Muchos sabemos cuándo perdimos eso, especialmente durante la parte más intensa de los cierres generalizados que tuvimos. Es algo que muchos de nosotros extrañamos, y quizá ni siquiera nos dimos cuenta de que lo extrañamos, pero ha tenido efectos sobre nosotros.

¿Hay alguien que esté haciendo un esfuerzo por hacer algo adicional para vincular a sus hijos de manera social con otras personas o con amigos y compañeros de escuela? ¿Qué tal hacer que participen en actividades extraescolares y cosas como el mariachi que acabamos de escuchar, y prácticas adicionales, o clubes, o citas para jugar en el caso de los pequeños, fútbol soccer. Los deportes son importantes, sin duda.

Música, deportes, ajedrez, juegos, especialmente juegos interactivos que no necesitan pantallas. Limitar el tiempo de pantallas cuando podamos y desarrollar nuestras competencias sociales y emocionales de manera presencial, donde podamos practicar nuestras habilidades de escucha, empatía, amabilidad, retroalimentarnos unos a otros de manera positiva y saludable.

Tenemos clubes de dominó, juegos de mesa, simplemente estar en casa con los hijos y desconectados de las pantallas. Siempre es difícil, pero necesario.

Gracias por mantener ese enfoque intencional. Lo agradezco. Bien, veamos la siguiente diapositiva. Para ayudarnos a nosotros mismos y a nuestras familias, queremos desarrollar un conjunto de habilidades de afrontamiento que podamos usar de manera segura y efectiva en épocas de estrés mental y emocional. Entonces, como mencionamos al principio, muchas personas quieren pensar, porque eso queremos, que estamos saliendo de esta pandemia y que todo va a estar bien. Y saben algo, así será. Vamos a sanar con el tiempo, pero la pandemia no es el único factor de estrés que tenemos en nuestras vidas. Es una pieza del factor de estrés. Quiero que sepan que muchas personas tenían problemas de salud mental y bienestar antes de la pandemia. Es solo que la pandemia los aumentó, los multiplicó, y nos volvió más conscientes de ellos a muchos niveles.

Uno de cada cinco niños enfrenta un problema de salud mental. Así que deben saber que este es un problema normal que muchas personas tienen, y por eso debemos seguir reduciendo el estigma de pensar en la salud mental como algo de lo que no se habla, y hablar un poco más de ella, para desarrollar habilidades de afrontamiento. Porque todos vamos a sentir estrés, y la salud mental, como casi todo lo demás, existe en un espectro del bienestar a la enfermedad, y ese es un hecho de la vida que todos enfrentamos.

Así que lo primero que podemos hacer es realmente pensar en cómo nuestros cuerpos, si nos mantenemos físicamente activos y con nuestro cerebro en flujo, que pueden ayudarnos a liberar endorfinas y muchas sustancias químicas geniales en nuestro organismo que pueden ser buenas, que son buenas para nuestra mente. Así que mantener nuestra actividad física, dedicar tiempo a jugar, y ya habíamos hablado de tratar de que estos sean juegos físicos siempre que sea posible, y dejar el tiempo de pantallas. Eso hará que su mente funcione mejor, si pueden mantenerse físicamente activos, por lo menos un poco de tiempo cada día.

Alimentos: aprender sobre los alimentos sanos es tan importante que tenemos... los niños quieren comer siempre que quieren comer, ¿verdad? Lo sabemos. Todos lo sabemos. Incluso como adultos, todos queremos tomar un bocadillo en ocasiones, un bocadillo rápido.

Y aunque sabemos más que los niños, sigamos enseñándoles a nuestros niños cómo elegir alimentos sanos. Ayude a su familia a elegir alimentos nutritivos. Muchos padres hacen que sus hijos participen en la selección de esos alimentos, mientras les enseñan. Es otra buena habilidad de vida que pueden aprender.

¿Alguien ha descubierto nuevas opciones de alimentos sanos durante la pandemia, mientras hemos tenido algo más de tiempo libre y hemos estado más en casa? Comemos un poco menos en

restaurantes, las personas cocinan en casa un poco más. ¿Alguien ha descubierto algún nuevo interés en un alimento nutritivo o nuevas recetas, o sus hijos descubrieron algo nuevo que podría gustarles y que quieren probar? En ese caso, siempre nos interesa intercambiar ideas de alimentos sanos. Y este es un grupo multicultural, así que podemos aprender unos de otros sobre muchos tipos de alimentos, y eso siempre es una buena idea.

Alguien dice que ha sido genial que su familia le ayude en la cocina y compartir ese tiempo juntos.

¿No es maravilloso? Tomar esa tarea y convertirla en un tiempo para estar juntos. Algo que quería decir sobre la salud mental y el bienestar, es un cambio de mentalidad que ocurre primero, que tienes que hacer, y luego puedes cambiar tu conducta un poco hacia estas conductas sanas. Trabajar juntos en la cocina, convertir esa actividad en un tiempo para estar juntos, no solo en una tarea. Entonces, realmente agradezco oír cómo cambiar ese guión.

Nos gusta cocinar en casa porque es un poco más... es un poco más económico y nuestros hijos pueden ayudar con el menú semanal.

Son actividades familiares maravillosas, y ayudan a que los niños se sientan seguros, valorados y escuchados. Y cuando los niños se sienten seguros y valorados y escuchados y vistos por sus seres queridos, por su cuidador, especialmente su padre, madre, tutor o un ser querido, eso ayuda al niño a tener más estabilidad emocional, y entonces tendrá más bienestar social y mental cuando pasas ese tiempo con ellos. Así que gracias por hacer eso.

Esta idea del tiempo de relajación, la habilidad de afrontamiento número tres, en nuestro mundo apresurado y a presión, todos nos movemos tan rápido. Sé que incluso ahora cuando... o estamos trabajando en la oficina, o incluso cuando estoy trabajando en la oficina o cuando estoy trabajando por Zoom, o cambiando de un modo a otro, sin importar lo que ocurra, siento que hay esta presión constante sobre muchos de nosotros y sobre todos nosotros. Los educadores sin duda la están sintiendo en las escuelas.

Cuántos de ustedes, padres y madres, sienten como que el tiempo avanza demasiado rápido. Sus hijos podrían regresar a casa de la escuela, hacer sus tareas, tomar un bocadillo, cenar. En ocasiones nos sentimos agotados, y cuando podemos replantear esas cosas como tiempo que pasamos juntos, eso siempre es genial, como cocinar, como dijimos antes.

Pero además hay que tener un tiempo de relajación, en el que podamos simplemente descansar, relajarnos, leer. A algunas personas les gusta hacer actividades relajantes y de respiración. A algunas personas les gusta hacer yoga o bailar. A algunas personas les gusta simplemente sentarse a soñar despiertas por unos minutos.

Pero necesitamos ese tiempo de relajación, ese tiempo de relajación mental, ese momento de separarnos y no pensar en algo con tanta intensidad. Solo abrirnos, relajar los hombros, quizá solo sentarnos y respirar. Relajar la mandíbula y hacer algún tipo de actividad en la que no tenga ninguna tensión. Aquí tenemos algunas ideas que otras personas están usando. Me gustaría escuchar algunas. Y son hermosas. Una, la señora Juliette, dijo que lleva una manta al patio trasero o al jardín para ver las nubes y simplemente imaginar cosas bonitas. Asegurarse de que los niños tomen una siesta para recuperar el tiempo adicional. Ir a clases de Zumba.

Genial.

Sí, son ideas excelentes.

Miren todo eso. Así que todos ustedes ya hacen esto. Ya saben estas cosas, y eso es bueno. Así que estamos de alguna manera reforzándolo juntos, para mantener estas cosas presentes. Sigán haciéndolo y sepan que lo que están haciendo es bueno para ustedes y para sus hijos, desde el punto de vista físico y mental. Así que, gracias por eso.

Bien, los niños se van a aproximar a ustedes, habilidad de afrontamiento cuatro. Lo recomendable es escuchar y ayudar a su hijo a afrontar sus grandes pensamientos y inquietudes. En el caso de los adultos, es bueno conseguir apoyo de otros adultos para procesar sus pensamientos e inquietudes. Entonces, cuando los niños están preocupados, cuando los niños están inquietos, cuando los niños están ansiosos, esta es la idea de tomar un momento y escuchar lo que les inquieta, para que pueda contestar y responder de tal manera que les proporcione información correcta, o quizá solamente reflejar el sentimiento.

Sí, Rickey, te escucho. Entiendo que te preocupan x, y y z. Así que no juzgamos de inmediato a nuestro hijo, sino que lo escuchamos y procesamos antes de responder. Creo que esa es una de las recomendaciones de crianza más útiles que muchos padres dicen que han aprendido. Solo tomar un respiro, escuchar a su hijo por un minuto, y escuchar lo que dice, y luego quizá hacerle algunas preguntas.

Oh, esto es interesante. Me pregunto, ¿de dónde creen que podría venir ese pensamiento o sentimiento? ¿De qué creen que se trata? Y quizá es solo el hecho de conversar con él mientras están procesando sus propios sentimientos o su preocupación por lo que está diciendo.

Obviamente, si se trata de una situación de emergencia, no se van a quedar estáticos y procesarla, y cosas así. Pero queremos escuchar a nuestros hijos y los pensamientos que son importantes para ellos, y luego queremos ayudarles a procesarlos. No queremos rechazarlos, porque no volverán a expresarnos sus pensamientos y preocupaciones.

Así que debemos ser muy cuidadosos en la forma de tratar esto, y queremos escuchar, y luego dirigirlos y redirigirlos a las fuentes correctas. Y si nuestro hijo necesita ayuda, queremos conseguir ayuda para nuestro hijo. No siempre se trata de una emergencia, pero necesitamos asegurarnos de que puedan hablar de manera segura con alguien más, como su consejero escolar, como otra persona, un maestro, cuando tengan pensamientos. Con un pastor, con una persona de confianza de la comunidad, un consejero, lo que sea importante para usted y su familia. Y quizá puede ser algo que se refiera a usted y que usted pueda trabajar.

Así que, sea lo que sea, escuche sus pensamientos. Y como adulto, si tiene alguna preocupación sobre sus pensamientos, puede pedir ayuda a sus compañeros o a otros profesionales para ayudarle a procesarlo con su hijo. Los consejeros escolares pueden ser de mucha utilidad para los padres y pueden ser enlaces de los padres con la escuela y con otros maestros, para ayudarle a procesarlo, de modo que podamos ayudar al bienestar de nuestros hijos.

Bien, después tenemos... aprender a escuchar. Y luego tenemos, elaborar un plan de seguridad para usted y su familia. Esta es una habilidad de afrontamiento, porque nunca se sabe cuándo las cosas van a ponerse mal. Saben, todos sabemos que tenemos alguna clase de proceso para tornados, un lugar a dónde ir en nuestras casas. O tenemos un simulacro de incendio y sabemos en dónde está nuestro extintor, y sabemos a dónde ir y sabemos dónde nos vamos a reunir.

Pensando en su familia, asegúrese de tener un plan de seguridad para su familia de modo que en caso de que empiece a ver que surge algún problema de salud mental, como algo de ansiedad, algo de

depresión, pueda reconocer de manera segura qué puede ser y conseguir ayuda para su hijo. Hemos puesto algunos enlaces en el chat y vamos a poner más enlaces en el chat con algunos recursos... o de hecho, no en el chat. Tracy ya los tiene en el fondo.

Pero, por ejemplo, cada comunidad tiene una autoridad de salud mental a nivel local. Y estas autoridades de salud mental, y vamos a tener un enlace a eso, y hay un enlace en ese sitio de internet que compartí, tienen la función específica de apoyar a las familias de su condado. Tienen ayuda en inglés, bilingüe, tienen todo tipo de consejeros diferentes, y pueden escucharlo y elaborar un plan. También hay muchos consejeros privados, y hay hospitales, y hay médicos.

Una cosa que ha ocurrido más y más, y que quiero que los padres sepan, es que con su pediatra, el médico de su hijo, la salud integrada y la salud mental se están convirtiendo en algo generalizado en los consultorios pediátricos. Su médico con frecuencia puede hacer evaluaciones de salud mental de su hijo, y puede hacerlas en el consultorio. Su médico tiene acceso a apoyos, respaldo y consultas de salud mental en Texas por medio de iniciativas que se han traído a nuestro estado.

Creo que un buen punto de partida es con el pediatra de su hijo o con su médico familiar, exponiéndole sus preocupaciones y sus peticiones. Así que con frecuencia, para muchas familias, es una de las maneras más cómodas de empezar a pensar en la salud mental, al pensar en su conexión con la salud física. No dude en hablar con su médico familiar sobre las necesidades de su hijo y lo que está viviendo, y su médico familiar también puede ayudar a recomendarle buenos especialistas.

Tengo estos números publicados. Así que, al pensar en planes familiares, cuando pensamos en planes familiares, asegúrense de tener disponibles estos números. Tienen disponibles números de teléfono para todos estos contactos de emergencia. Esta línea de apoyo para la salud mental fue desarrollada por la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas durante el COVID-19 y realmente quiero promoverla. Porque con frecuencia, incluso para hijos y padres, es de mucha utilidad simplemente llamar primero a una línea de apoyo.

Escucho que hay una inquietud. Así que, de hecho, estamos pensando en ese plan de seguridad, ¿verdad? Quizá lo primero que quiero hacer es hablar con alguien de manera anónima. Simplemente tengo esta idea. Mi hijo me expresó esta enorme idea o preocupación. No sé exactamente qué hacer con ella-

Llamaría a una línea de apoyo como esta porque cuentan con profesionales que están preparados para escuchar sus inquietudes, sin costo. No saben quién es usted hasta que usted se los diga, pero están listos para escuchar. Y les digo que han recibido miles y miles de llamadas de Texas durante el COVID-19. Aún están recibiendo llamadas.

Está disponible en español, esta línea de ayuda, y también por eso quiero promoverla- Honestamente, no sé si hay otras líneas, pero incluí algunos números de la SAMHSA y otras líneas donde tienen otros idiomas. Y hay algunos otros sitios con otros idiomas, pero este probablemente incluso nos diría eso. Así que quiero que todos los padres que nos escuchan sepan que está bien pedir ayuda. Quiero que le digan a sus hijos que siempre está bien pedir ayuda. Nunca habrá algo que puedas decirme que me haga rechazarte. Estoy listo para ayudarte y para apoyarte y lo encontraremos juntos. Vamos a superar esto.

Y las líneas de salud son un punto de partida seguro para muchas personas, y los invito a usarlas. Hay otros servicios para localizar consejeros que tiene Tracy. Y les dije que las escuelas, vamos a lanzarlo en mayo, en el mes de concientización sobre la salud mental. Van a tener disponible una base de datos

completa con consejeros escolares y profesionales de la salud mental que pueden trabajar en escuelas para poder brindarle más recursos, así que eso va a ser muy, muy genial.

Y creo que una vez que empecemos a hablar sobre el tema y a compartir esta información de que es seguro hablar sobre el tema, entonces nos daremos cuenta de que tenemos disponibles varias personas para ayudarnos y que está bien, es seguro y no hay estigma por hacerlo. Y siempre comiencen con su médico familiar si tienen alguna inquietud. Siguiendo diapositiva.

Aquí tenemos un par de cosas más que quiero asegurarme de que tengan en su equipo de seguridad para su plan de seguridad. Sé que nuestros estudiantes de los grados 6 a 12 tendrán esto impreso al reverso de sus identificaciones de estudiantes. Porque nunca se sabe. Hemos enfrentado este año, estos últimos dos años, muchas inquietudes, muchos casos cercanos, muchos suicidios reales. Nunca queremos que eso ocurra.

Así que siempre, cuando haya una necesidad, aquí está este número. También pueden consultar el sitio de internet para ver más información sobre los signos de advertencia de suicidio y otros temas. También hay disponibles cursos para padres. Hay disponibles cursos para empleados escolares, por supuesto, y todos reciben capacitación sobre este tema. Y también ustedes pueden recibir capacitación; si les interesa visiten suicidepreventionlifeline.org para ver más información. También hay clases de primeros auxilios de salud mental y cosas similares que pueden aprender en línea con los recursos en los enlaces que les hemos proporcionado.

Y solo quiero tocar brevemente el tema de la violencia doméstica. Que si tenemos violencia en nuestros hogares, la violencia nunca es buena para nuestra salud mental. No es bueno que sus hijos la presencien. Los niños que presencian violencia tienen altas probabilidades de sufrir problemas de salud mental. Van a tener experiencias negativas en la infancia.

Sus hijos no deben presenciar la violencia doméstica, y ustedes tampoco deben presenciarla ni sufrirla. Así que por favor consigan ayuda, busquen apoyo y consigan ayuda si pueden, y no deben avergonzarse por recibir ayuda y tratamiento para su pareja que quizá está tan estresada que está actuando de forma violenta, o tan estresada que no ha conseguido ayuda y ha dejado que la violencia continúe. De cualquier modo, si esto le está afectando a usted o a su familia, pida ayuda y dé ese paso para cuidar de su propia salud mental y bienestar, y los de sus hijos.

Y lo mismo con cualquier tipo de maltrato infantil. Nadie debería maltratar a nadie. Nunca queremos que un niño sea lastimado. Así que no duden en hablar con alguien o hacer el tipo de denuncia que crean que sea necesario que se estudie o investigue. Estas son cosas que la TEA siempre promueve a nuestras escuelas y a nuestros padres, simplemente que sepan que todos formamos una comunidad muy grande para mantenernos bien y seguros unos a otros, y para recibir ayuda y apoyo cuando los necesitemos.

Hay muchos otros recursos familiares con los que cualquiera de estas líneas puede vincularlo, dependiendo de sus necesidades, grupos de prevención grupos de educación para padres. Y queremos que se sienta seguro de comunicarse y pedir ese tipo de ayuda, y que le diga a su hijo que le pida ayuda primero a usted siempre que pueda. Pero saben algo, si no se sienten seguros, o se sienten avergonzados o algo sobre pedirle ayuda a usted, no se preocupen si se acerca primero a un maestro o consejero escolar. Eso también está bien. Es seguro, y hagan que se sienta seguro, y la escuela colaborará con usted.

Bien, y ahora tenemos toda la traducción y creo que hemos terminado, o casi. Y oh, otro recurso, multilingüe, todos estos idiomas sobre el COVID-19. Esto es genial, el Centro para Padres, con información y recursos para padres. Sería bueno que estudien este enlace. Ya tienen los enlaces. Deben saber que hay muchos lugares a donde acudir. No duden en hacerlo. Siguiendo diapositiva. Casi terminamos. Oh, Dios mío, ¿me pasé?

Rickey, necesitaba saber. Lo siento. He terminado. Aprendan sobre la salud mental y los signos de advertencia, pidan ayuda para ustedes mismos cuando alguien tenga problemas. Es todo. Es todo lo que tengo.

Gracias por participar. Me pasé dos minutos. Oh, Dios mío. Me entusiasmo mucho cuando hablo con ustedes. Espero que lo pasen genial el resto de su conferencia, y gracias por todo lo que hacen por su propia salud mental y bienestar, y por sus familias e hijos.