



Superintendent's UPDATE

Jueves 1 de diciembre de 2022

Actualización sobre salud escolar y COVID-19

Estimada comunidad de educación y cuidado infantil del Condado de San Mateo:

¡Bueno, aquí estamos! Hoy marcamos el primero de diciembre de 2022 con mucho que agradecer y un horizonte brillante por delante. Aunque sabemos que esta temporada de gripe y resfríos puede ser un desafío, nuestros líderes escolares continúan haciendo de la salud y la seguridad una prioridad principal. Las familias pueden esperar recibir pruebas adicionales de antígeno del COVID-19 en el hogar durante las próximas semanas en preparación para el regreso a clases en enero, y las clínicas de vacunación contra la gripe y el COVID siguen estando disponibles en escuelas seleccionadas y en los centros comunitarios. Consulta el horario de la clínica de vacunación [aquí](#).

Hoy cambio el enfoque de este mensaje a nuestro bienestar emocional colectivo e individual. Como ahora estamos entre las principales festividades, es un buen momento para recordar que, si bien las festividades traen mucha alegría y celebración, también pueden causar estrés, y desencadenar emociones y sentimientos complicados. Muchas familias han perdido a seres queridos o han experimentado interrupciones en las rutinas y las conexiones sociales en el transcurso de la pandemia. Para algunos, las fiestas pueden hacer surgir sentimientos de pena y soledad. Sumar el estrés de las fiestas a los problemas de salud mental existentes puede ser abrumador para muchos, tanto jóvenes como mayores.

Un aspecto positivo de los tiempos difíciles que todos hemos atravesado es el nivel sin precedentes de recursos que el estado de California ha proporcionado a las escuelas. Solo este año, los nuevos programas y fondos están ayudando a aumentar la cantidad de consejeros, profesionales de la salud mental y otros adultos solidarios en el campus para apoyar a nuestros estudiantes y al personal escolar. Estos esfuerzos están marcando la diferencia, pero aún queda mucho por hacer.

Algunas de estas tareas pendientes son simples, cosas que cada uno puede hacer a diario. Si bien los momentos de atención plena durante el día pueden ayudar a los estudiantes y al personal a mantener el equilibrio emocional, tales actividades de bienestar, tanto en la escuela como en el hogar, pueden beneficiar a toda la comunidad o la familia. Lea más para encontrar acciones simples que pueden generar un gran beneficio para nuestra salud mental colectiva, y ayudar a que esta temporada navideña sea un momento de sanación y salud.

Promueva el bienestar emocional durante las fiestas

Para ayudar a promover el bienestar emocional durante las fiestas, tómese un momento consciente para considerar las siguientes recomendaciones y recordatorios de los proveedores de salud mental:

- Practique la atención plena manteniéndose enfocado en el momento presente. El simple hecho de tomar una respiración larga y profunda puede ayudarlo a mantenerse conectado a tierra en el presente.
- Cumpla con las rutinas de salud y, si puede, salga a caminar todos los días.

- Pida ayuda cuando la necesite. Comuníquese con un amigo, vecino o colega de confianza. Las personas a menudo están ansiosas por escuchar y ofrecer apoyo.
- Cree un espacio seguro invitando a otras personas a su hogar que le brinden alegría y comodidad.
- Honre, identifique y mantenga un espacio para la tristeza o el dolor de cualquier experiencia de pérdida. Trate de no bloquear la tristeza: el sentimiento es curativo y ayuda a recuperar el control de esas emociones.
- Priorice las necesidades personales en medio del ajetreo de las fiestas. No necesitamos hacerlo todo; está bien dejar ir algunas tradiciones.
- Aprenda a decir no. Decir sí cuando uno debería decir no puede crear resentimiento y una sensación de estar abrumado. Amigos y colegas entenderán si no podemos participar en cada proyecto o actividad.
- Practique la bondad hacia uno mismo. Trate de reconocer los desencadenantes para estar mejor preparado para situaciones estresantes. Con conciencia, podemos tomar medidas para evitar o controlar el estrés.
- Escriba una lista de gratitud o dé las gracias fácilmente y con frecuencia. Se ha demostrado que la gratitud mejora la salud mental y, a medida que nos acercamos al final del año, es un buen momento para reflexionar sobre las cosas por las que estamos agradecidos. Concéntrese en agradecer a aquellos que pueden haber brindado apoyo durante el año.
- Reserve tiempo para uno mismo y priorice el autocuidado. Programe tiempo para actividades que crean sentimientos positivos. Está bien buscar tiempo a solas cuando necesitamos recargar energías.
- Duerma lo suficiente. La falta de sueño puede disminuir la tolerancia a la frustración e inhibir la capacidad para regular las emociones.
- Recuerde que la única persona que podemos controlar somos nosotros mismos. No podemos controlar lo que hacen los demás, solo cómo reaccionamos.

Estoy agradecida de ser parte de una comunidad tan solidaria y generosa como la del condado de San Mateo y no podría estar más orgullosa de nuestros estudiantes, nuestro personal y nuestras escuelas. Disfrute de las fiestas que se avecinan. Que podamos ayudar a llenar nuestros pasillos, aulas y hogares con paz y amor.



Nancy Magee
Superintendente de Escuelas del Condado de San Mateo

Tenga en cuenta lo siguiente: Se [publicará aquí](#) una copia de esta carta en español en breve.