

A nuestra comunidad de escuelas católicas:

Nueve meses inmersos en esta pandemia y la vida ha, por cierto, cambiado. Al abrazar estas fiestas, somos muy conscientes de que este año será diferente. Si bien la temporada navideña está llena de alegría, también es común que en las fiestas aumente el estrés.

Este año, las familias están lidiando con muchos problemas: estrés financiero, pérdida de seres queridos, cómo enfrentar la enfermedad y simplemente cómo manejar día a día la nueva realidad. La COVID ha cambiado el modo de interactuar en el mundo y, ciertamente, impactará en nuestro modo de reunirnos y celebrar.

Es importante que presten atención a su salud y bienestar mental, y también al bienestar mental de sus hijos, su familia y sus amigos.

A continuación incluimos algunos consejos y recursos:

Busquen formas de celebrar con sus familias.

- Mantengan conversaciones sinceras con sus hijos acerca de por qué.
- Planifiquen actividades que respeten las tradiciones. Busquen formas de conectarse con los demás.
- En estos recursos encontrarán algunas ideas: [Supporting Children and Teens during this Holiday Season](#) (Cómo apoyar a los niños y los adolescentes durante estas fiestas) y [Preparing for the Holidays during Covid-19](#) (Cómo prepararse para las fiestas durante la Covid-19).

Vigilen su propia salud y bienestar e inviertan en cuidado personal.

- No escuchen las noticias. Apaguen el teléfono.
- Hagan lo que sea necesario para cuidarse. Los niños siguen el ejemplo de los adultos que los rodean. Es importante inspirarlos mostrando estrategias de afrontamiento saludables.
- Aquí encontrarán algunas ideas: [Taking Care of Yourself](#) (Cómo cuidar de ti mismo)

Vigilen a sus seres queridos. El motivo por el cual pilotear la vida durante la pandemia es agotador ¡es porque lo es! Es normal sentir tristeza y frustración a veces.

- Es importante que vigilen a toda persona con depresión, ansiedad o dificultades de salud mental y también a propia su familia.
- Aquí tienen algunos consejos sobre cómo iniciar una conversación con alguien que les preocupe: [Family Conversations](#) (Conversaciones en familia) y también consejos sobre cómo vigilar los comportamientos de los niños en el hogar: [Helping at Home- Tips for Parents](#) (Cómo ayudar en el hogar: consejos para padres).

Vigilen: presten atención a los síntomas de angustia.

- Si piensan que su hijo o algún miembro de la familia está atravesando una crisis de salud mental, consulten los siguientes recursos sobre detección de signos y síntomas: [Warning Signs and Symptoms](#) (Signos y síntomas de alarma) y [Children's Mental Health](#). (Salud mental de los niños)

Pidan ayuda. Está bien buscar apoyo. Hay muchos recursos remotos disponibles.

- Comiencen por su médico clínico o pediatra para descartar cualquier problema médico.
- Pidan ser derivados a un profesional de salud mental. La mayoría de los planes de seguro de salud incluyen recursos de salud conductual.
- Consulten [NY Project Hope](#), un programa de la Oficina de Salud Mental del estado de Nueva York que ofrece una Línea Directa de Asistencia Emocional, [1-844-863-9314](tel:1-844-863-9314), disponible 7 días a la semana, de 8 a. m. a 10 p. m.
- Tal como se señaló en una comunicación anterior, el Programa de Prevención del Abuso de Drogas y Alcohol (ADAPP) ofrece una breve consulta telefónica sobre salud mental a padres que están preocupados por sus hijos y los derivan, según corresponda, a recursos adicionales. Para participar en este programa, envíen un correo electrónico a MentalHealthSupport@adapp.org, detallando, en la referencia, el nombre de la escuela a la que asiste su hijo, el grado correspondiente y la ciudad en la que está ubicada la escuela. Por favor, describan su preocupación para que el consejero pueda estar preparado para responder y, si desean que se les devuelva el llamado, dejen un número de teléfono. Se hará todo lo posible para responder dentro de las 24 horas, de lunes a viernes, en el horario de 8 a. m. a 4 p. m.
- ****En caso de tener una emergencia de salud mental, les rogamos llamar al 911****
- Sabemos que nuestras familias se enfrentan también a otros desafíos; si tienen alguna pregunta sobre programas de beneficios a nivel estatal y local, u otros recursos para la comunidad, pueden enviarnos un correo electrónico a FamilySupport@adapp.org.

ARCHDIOCESE OF NEW YORK

SUPERINTENDENT OF SCHOOLS OFFICE



Archdiocese of New York Drug Abuse Prevention Program

CHRISTINE CAVALLUCCI, LCSW, CPP, EXECUTIVE DIRECTOR

2789 Schurz Avenue, Bronx, New York 10465

Phone: (718) 904-1333 x13 ☐ Fax (718) 823-2177

Email: christine.cavallucci@archny.org ☐ www.adapp.org

Continúen aprovechando la gran cantidad de recursos disponibles en línea.

- En las páginas [Catholic Schools-Covid-19](#) y [ADAPP's Covid-19](#) se publican numerosos recursos, todos ellos maravillosos. Estos recursos se actualizan regularmente y brindan información sobre educación, aprendizaje a distancia, actividades en familia y técnicas de salud y bienestar mental.

Sin otro particular, me despido de ustedes muy atentamente, deseándoles paz y alegría en esta Navidad.

Christine Cavallucci, Asistente Social Clínica Autorizada, Psicoterapia para Padres e Hijos
Directora Ejecutiva, Programa de Prevención del Abuso de Drogas y Alcohol (ADAPP)