



Creando un Ambiente Emocionalmente Saludable y Seguro en Tiempos Difíciles en los Programas de Nutrición Infantil

Para más información sobre COVID-19 y los Programas de Nutrición Infantil, por favor visite la página de web Programa de Alimentos de Escuelas y Centros de Cuidado Infantil y de Adultos disponible en <https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/schoolmeals.asp>.

La Salud Emocional es Importante en los Programas de Nutrición Infantil

Al ser empleados esenciales, los operadores de los Programas de Nutrición Infantil (CNP, por sus siglas en inglés) pueden sufrir por estrés y ansiedad durante la incertidumbre de la pandemia de COVID-19. Además, el desempleo, el cierre de escuelas, la pérdida de seres queridos, y las medidas necesarias de distanciamiento físico son eventos traumáticos que pueden conducir a peores resultados de salud y bienestar para niños y personas en nuestras comunidades. El estrés puede aparecer en nuestros cuerpos, emociones, y comportamiento de diferentes maneras; y puede cambiar nuestra capacidad de hacer nuestro trabajo, aprender, o cuidar a los demás. La buena noticia es que hay cosas simples que puede hacer para proteger su salud y crear un medio ambiente seguro y saludable para sus trabajadores y los estudiantes y las familias que atiende sus sitios en estos tiempos difíciles.

Comience con el Autocuidado



Maneje la información de manera responsable. Escuchar información sobre la pandemia repetidamente puede ser molesto. Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales. Manténgase al día sobre el brote utilizando fuentes confiables y precisas, como el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) o el Departamento de Salud Pública de California.

Cuida su cuerpo. Es importante honrar sus propias necesidades básicas y bienestar. Mantenga una dieta saludable, duerma lo suficiente y haga ejercicio. Tome sus descansos del baño y toma mucha agua. Evite o limite la cafeína y el uso de alcohol.

Sigue una rutina diaria. Todos responden al estrés de manera diferente. Conozca sus limitaciones emocionales y físicas. Está bien trazar límites. Establezca las horas regulares de "oficina".



Tómese el tiempo para relajarse. Tomar descansos es la forma más sencilla de controlar el estrés y mantener su capacidad de cuidar a los demás. Intente realizar actividades que disfrute, como jugar juegos y rompecabezas, salir a caminar, leer o escribir en un diario. Concéntrese en los aspectos positivos de su vida y las cosas que puede controlar. Practique la atención plena o las técnicas de respiración y relajación.

Conéctate con otros. Ya sea trabajando o quedándose en casa, el estrés puede aumentar la sensación de aislamiento. Trabaja en equipo y limita la cantidad de tiempo que trabajas solo. Hable con personas de confianza sobre sus sentimientos y experiencias. Si usted o un miembro de su familia se siente abrumado, busque el apoyo de su proveedor de atención médica o líder religioso.

Utilice los Principios y Prácticas Informados Sobre el Trauma

Utilice los principios y prácticas informados sobre el trauma a continuación se incluye una lista de prácticas informadas sobre el trauma que se pueden utilizar en las actividades del CNP para ayudar sus trabajadores, los estudiantes y las familias a superar esta experiencia más resiliente y conectada con su comunidad escolar. Puede usar estas prácticas en casa o con familiares y amigos. Los seis principios informados sobre traumas que se deben aplicar son:

1. Seguridad
2. Confianza y transparencia
3. Apoyo mutuo
4. Colaboración y comunidad
5. Voz y elección
6. Respeto

Información adicional y una infografía está disponible en la página web del CDC 6 Principios que Guían un Enfoque Informado Sobre el Trauma en

https://www.cdc.gov/cpr/infographics/6_principles_trauma_info.htm.

Personal

- Comuníquese claramente sobre los procedimientos. Explique “por qué” detrás de las decisiones o prácticas.
- Escuche ideas y solicite comentarios. Pregunte si hay algo que pueda hacer para ayudar al personal a sentirse más seguro.
- Dedique tiempo al trabajador para controlar los sentimientos sobre el trabajo y otras tensiones durante la crisis.
- Comuníquese con nuevas personas y agencias que puedan ayudarlo a usted y a su equipo
- Delegar. Por ejemplo, ¿qué decisiones puede tomar el trabajador sin aprobación?
- Stop stigma related to COVID-19 by knowing and sharing the facts.

Estudiantes

- Use gestos amables pero tranquilos, expresiones faciales, movimientos y tono de voz.
- Demuestre que le importa, exprese su fuerza y compasión.
- Apoye múltiples formas de comunicarse con los estudiantes y sus familias, como mensajes de video, plataformas de redes sociales, correo electrónico, teléfono, volantes o mensajes de texto.
- Reconozca los eventos de la comunidad escolar con empaques coloridos, calcomanías, decoraciones o letreros.
- Invite a los estudiantes a dar su opinión sobre las opciones del menú con encuestas o pruebas de sabor.
- Sea un modelo a seguir. Sea respetuoso, justo y sin prejuicios en las interacciones con todas las personas.



Familias

- Proporcione actualizaciones claras, directas y frecuentes a las familias.
- Ayude a las familias a saber qué esperar, sea coherente y predecible.
- Comparta información y recursos disponibles en la comunidad para apoyo adicional.
- Ofrezca opciones siempre que sea posible. Use tableros de menú y señalización para mostrar las opciones.
- Trabaje junto con otras agencias para ofrecer la entrega compartida de servicios a las familias.
- No asuma que una edad, cultura o grupo de personas en particular es más probable que tenga COVID-19.

CALIFORNIA

ALL

Your Actions
Save Lives

covid19.ca.gov

Recursos de Salud Emocional de California disponibles en

<https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>
[#top](#)

Recursos Adicionales

Esta información fue adaptada de una lista de recursos proporcionados en la página web de Experiencias adversas en la infancia (ACE) conscientes COVID-19 y Estrés en <https://www.acesaware.org/heal/covid19/>. Para obtener más recursos, descargue la lista de recursos de gestión de estrés consciente de ACE (PDF) e <https://www.acesaware.org/wp-content/uploads/2020/03/ACEs-Aware-Stress-Management-Resource-List.pdf>