



Salvavidas

Información sobre su vida

Preguntas que los padres hacen sobre las escuelas: CÓMO TRABAJAR CON LAS ESCUELAS Y LOS MAESTROS

Cómo convertirse en UN CUIDADOR

Es posible que usted sea un cuidador y no se ha dado cuenta. Los cuidadores son personas que atienden a parientes o amigos quienes, debido a una discapacidad, enfermedad o a los efectos del envejecimiento, no pueden valerse por sí mismos en la casa sin ayuda. Algunos cuidadores asumen repentinamente el rol de ofrecer cuidado debido a un accidente o enfermedad imprevista, mientras que otros han estado ofreciendo cuidado por muchos años.

El cuidado que ofrecen puede variar desde hacer las compras una vez a la semana hasta brindar un cuidado continuo durante las 24 horas del día. Muchos ofrecen el cuidado en sus propios hogares, mientras que otros ayudan a parientes y amigos que viven cerca o hasta a millas de distancia.

Cómo es posible que se sienta ESTRÉS

Cuando se presenta una situación para ofrecer cuidado, surge un grado inusual de estrés, pues normalmente esto implica que hay una enfermedad o afección a largo plazo y por lo general un cambio significativo en las vidas de todas las personas involucradas. El estrés es difícil de definir, porque afecta a las personas de diferentes maneras. Los síntomas del estrés pueden incluir agotamiento, dificultad para dormir, falta de concentración, tensión y dolores de cabeza.

Continúa en la página 2

¿De qué manera puedo participar más activamente en la escuela de mi hijo?

- Asista a las reuniones nocturnas de regreso a la escuela, a las exposiciones de los estudiantes y a otros eventos escolares. Conozca a los maestros y demás personal escolar. Escuche sus planes, infórmese de lo que esperan lograr con sus estudiantes, y trate de comprender por qué eligieron esos objetivos.
- Asista a las reuniones de la asociación de padres. Exprese sus expectativas e inquietudes relacionadas con su hijo y la escuela. Ayude a organizar reuniones de padres y maestros acerca de sus intereses y los de los demás padres.
- Ofrezca tutoría a los estudiantes. Si está familiarizado con la tecnología, sirva de tutor voluntario de computación tanto para los estudiantes como para los maestros, o pregunte si puede ayudar de otra manera para que la escuela use la tecnología.
- Ofrezca ayuda en la oficina o en la cafetería o sirva de acompañante en las excursiones y otros eventos fuera de la escuela.
- Colabore en grupos asesores de la comunidad o de padres en su escuela. Estos grupos pueden considerar temas que van desde las políticas y programas escolares hasta los tipos de actividades con participación de los padres que la escuela organiza.
- Trabaje en un centro de recursos para padres o ayude a formar uno. En estos centros escolares, los padres pueden reunirse de manera informal, tomar prestado materiales sobre la crianza de los niños y las tareas escolares, y obtener información sobre los servicios comunitarios.
- Si no puede servir de voluntario en la escuela, busque la manera de ayudar en casa: llame a otros padres para informarles sobre actividades relacionadas con la escuela, edite el boletín escolar, o prepare materiales educativos para los maestros. Si es bilingüe, ayude a traducir la documentación escolar o sirva de intérprete para los padres que no hablan inglés en su escuela.

Continúa en la página 2



Salvavidas

Información sobre su vida

Cómo convertirse en UN CUIDADOR

Continuación de la página 1

ASLAMIENTO

Los cuidadores pueden sentirse muy aislados y pensar que nadie más entiende cómo ellos piensan o se sienten. A algunas personas no les gusta hablar de sus sentimientos, especialmente si se sienten mal. Muchas no lo admiten o no quieren admitirlo, en parte porque sentirse por ejemplo, enojado o resentido parece ser inaceptable.

CULPABILIDAD

Muchos cuidadores se sienten culpables porque nunca consideran que están haciendo las cosas bien o porque no pueden cambiar el mundo de la persona que aman. Algunos se sienten culpables por dejar de dedicarle tiempo al cuidado, o porque ya no pueden hacerle frente a esto y están considerando que su pariente o amigo deba ir a un centro asistencial. Quizás más que ningún otro sentimiento, la culpabilidad es la que puede impedirle hacer lo que debería, tanto a la persona que usted cuida como a usted mismo. Si usted hace las cosas no porque estén bien en sí, sino porque aliviarán su sentimiento de culpa, podría encontrarse en el camino equivocado. Muchos cuidadores han dicho que al verse aliviados de la responsabilidad de ofrecer cuidado las 24 horas, pudieron recuperar una relación afectada por el estrés asociado con el cuidado.

RESENTIMIENTO

No es inusual que los cuidadores se sientan resentidos por lo que tienen que hacer y por lo que se les impide hacer. Estos sentimientos a menudo pueden conllevar a un cuidador a sentirse resentido hacia la persona que están cuidando. Algunos cuidadores se enfrentan con la manera en que se sienten cuando se ven gritándole o hasta pegándole a la persona que están cuidando. Los cuidadores deben encontrar una manera segura de desahogarse.

PROFUNDA PENA Y PÉRDIDA

Cuando alguien cercano a usted muere, usted espera sentirse triste, y sabe que lo que siente es una profunda pena. Sin embargo, esa pena también puede provenir de ver cómo una persona que usted quiere ha cambiado por la enfermedad o discapacidad. Por lo general esto significa un cambio en la relación. Por ejemplo, una persona de la cual usted siempre ha dependido ahora depende de usted, y esos sentimientos pueden poner mucha tensión en una relación.

Continúa en la página 3

Preguntas que los padres hacen sobre las escuelas...

Continuación de la página 1

Cuando los padres participan en la educación de sus hijos, a los hijos les va mejor en la escuela, se comportan mejor, tienen una actitud más positiva hacia la escuela, y son más exitosos en la vida.

¿Qué puedo hacer para asegurar que la escuela de mi hijo sea segura y libre de drogas?

- Revise las políticas de disciplina escolar con su hijo. Asegúrese de que su hijo sepa cómo usted espera que él o ella se comporte en la escuela.
- Trabaje con la escuela para desarrollar un plan para tratar los problemas de seguridad y de drogas, como programas de educación sobre las drogas y de prevención de la violencia. Asegúrese de que la escuela tenga consecuencias claras establecidas para los estudiantes que no cumplen con las reglas escolares.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres. Asegúrese de que su actitud hacia las drogas es compatible con las suyas. De no ser así, aconseje a su hijo para que busque nuevos amigos.

U.S. Department of Education, Office of Communications and Outreach. (Revisado el 26 de agosto de 2005). In *Questions parents ask about schools*. Extraído el 25 de octubre de 2016, de <http://www2.ed.gov/>



Cómo convertirse en UN CUIDADOR

Continuación de la página 2

CÓMO HACERLE FRENTE A SUS SENTIMIENTOS

Hablar con otras personas sobre la forma en que se siente es muy beneficioso. Los malos sentimientos que están guardados tienden a empeorar, pero no todo el mundo considera que es fácil hablar de sus sentimientos; todo depende de encontrar a la persona correcta con quien hablar. A veces es posible compartir bastante con la persona que usted cuida, y vice versa. La honestidad que existe entre ustedes puede ayudarles a ambos. Para algunos cuidadores, es imposible hablar de sus sentimientos con la persona que están cuidando, de modo que necesitan contar con otra persona.

Puede ser beneficioso pertenecer a un grupo de apoyo de cuidadores, donde usted puede hablar de sus sentimientos con otras personas que se encuentran en una situación similar. Si no se siente a gusto asistiendo a uno de estos grupos, entonces lo más adecuado es considerar el asesoramiento individual, que implica hablar y compartir sus sentimientos con una persona capacitada. El consejero no lo juzgará ni le dirá lo que debe hacer, pero le ayudará a pensar acerca de usted mismo, su relación sentimental, su vida y otras relaciones de una manera diferente a la que había pensado antes. A veces puede ser beneficioso hablar con otros miembros de la familia, especialmente si no saben cómo usted se siente. Ellos pueden ofrecer una forma más práctica de ayuda y apoyo para

darle a usted un descanso. Es posible que la persona a la que usted cuida también necesite hablar con alguien más acerca de sus sentimientos. Quizás pueda servir de ayuda un profesional de la salud o trabajador social, o alguien con la misma enfermedad o discapacidad.

Otra manera de hacerle frente a los problemas cuando se siente bajo estrés o ansioso es aprender algunas técnicas de relajación como estas:

- Inhale profundamente unas cuantas veces para calmarse y ser consciente de su respiración.
- Estire sus brazos y cuello para relajarse.
- Siéntese derecho en una silla cómoda y coloque la planta de sus pies sobre el piso. Tómese unos minutos para descansar tranquilamente.

CÓMO CUIDAR DE SÍ MISMO

Trate de darle prioridad a sus necesidades para variar. Los cuidadores por lo general no se ocupan de su propia salud. Recuérdesse de ingerir comidas bien balanceadas, hacer ejercicio regularmente, y trate de tomarse un tiempo para relajarse o perseguir sus propios intereses. No pierda el contacto con sus amigos; trate de fortalecer las relaciones y las amistades que son importantes para usted.

TENGA PRESENTE LAS COSAS POSITIVAS.

Muchos buenos sentimientos provienen de ofrecer cuidado. Si puede encontrar la manera de hacerle frente los sentimientos negativos y ayudarse a superarlos lo más posible, entonces los buenos sentimientos podrían ser más duraderos y salir a relucir más a menudo. Piense en lo que tiene en la relación en vez de lo que no tiene o haya perdido. Usted solo puede edificar sobre lo que tiene y lo que es posible. Hay cosas que ya no podrán hacer juntos, de modo que trate de encontrar algo que ambos disfruten. También, ambos necesitan de cierta independencia y alejarse un poco uno del otro.

Recuerde que, si algunas de sus necesidades personales están satisfechas, usted puede ser más fuerte y sobrellevar mejor su relación con la persona que está cuidando.

Workplace Options (revisado en abril de 2017). *Becoming a caregiver*. London: Author.

Salvavidas

Información sobre su vida

Cómo defenderse DE LOS GÉRMENES

Estas son algunas formas sencillas de ayudar a protegerse de las infecciones:

- Evite el contacto con personas que estén resfriadas o tengan gripe.
- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio diariamente.
- Visite a su médico y dentista para chequeos regulares.
- Cepille sus dientes después de las comidas y antes de acostarse.
- Manténgase al día con sus vacunaciones.
- Consuma una dieta balanceada con abundantes granos, vegetales y frutas; limite el consumo de grasas, colesterol, azúcar y sal.

A los gérmenes les encantan los artículos de cocina que están húmedos y que tienen partículas de alimentos, como los paños de cocina, esponjas y cepillos. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener esos artículos limpios, seguros y con un olor fresco.

Cada vez que use estos artículos haga lo siguiente:

- Enjuáguelos con agua caliente y colóquelos en un área bien ventilada para que se sequen.
- Colóquelos en un horno de microondas por 30 segundos o en una lavaplatos.
- Lávelos o remójelos en una solución blanqueadora semanalmente.
- Deseche los artículos viejos.

Para preparar un desinfectante económico, añada media taza (unos 120 ml) de blanqueador de uso doméstico a 1 galón (unos 4 litros) de agua. Después de rociar la superficie con la solución, deje que el desinfectante actúe unos cuantos minutos antes de limpiarlo con un paño limpio. Esta solución puede usarse en la cocina y en el baño para eliminar los gérmenes. Simplemente rocíe los inodoros, grifos, manijas, duchas, tinas, fregaderos, mostradores y tablas de cortar. (Tenga esto presente a modo de precaución: no mezcle blanqueador con cloro con limpiadores para el hogar que contengan amoníaco. Esto puede producir gases sumamente peligrosos).

En muchas máquinas para lavar ropa se encuentran bacterias peligrosas y *E. coli* (*Escherichia coli*). Ciertas formas de



bacterias peligrosas pueden sobrevivir a los ciclos de lavado en agua fría y ciclos cortos de la secadora. La solución a este problema es tener ciclos más largos de la secadora, agregar blanqueador al lavado si es posible, o echar a andar la lavadora de ropa vacía en un ciclo y agregarle blanqueador.

Evite la contaminación de los alimentos

Si usted prepara la carne en una tabla de cortar, límpiela bien antes de picar vegetales en ella, o estará propagando las bacterias. Asegúrese de lavarse las manos con jabón y agua después de manipular carne cruda.

Para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria, haga lo siguiente:

- No compre alimentos caducados, empacados con un sello roto, o latas abultadas.
- No coma alimentos que tienen un olor o sabor inusual o desagradable.
- Refrigere las carnes y úselas dentro de uno o dos días de haberlas comprado.
- Mantenga los alimentos congelados en el congelador hasta que estén listos para ser descongelados y cocinados. No vuelva a congelar las carnes parcialmente descongeladas.
- Mantenga los mostradores, tablas de cortar y utensilios limpios. Siempre limpie a fondo las tablas de cortar o utensilios después de usarlos para cortar carnes crudas.
- No deje alimentos cocinados fuera del refrigerador para que se enfríen. Refrigere rápidamente los restos de comida.
- No consuma carne de res molida que no esté bien cocida, ostras crudas, leche sin pasteurizar (la pasteurización es un proceso que detiene el crecimiento bacteriano en los alimentos), o huevos crudos o poco cocidos.

Enseñe a sus hijos

Sirva de ejemplo. Comience lo más temprano que pueda. Deje que sus hijos le vean lavarse las manos en momentos adecuados para que se den cuenta de la importancia de combatir los gérmenes. Hasta podría considerar el hábito de lavarse las manos como una actividad grupal o juego. Con la disponibilidad de bombas dispensadoras de jabón, el proceso resulta mucho más fácil para todos.

Soha, C. (Revisado en 2013). *Defend yourself against germs*. London: Workplace Options.



Salvavidas

Información sobre su vida

Aprenda a DESCONECTARSE

“Nunca incurras en excesos, guíate por la moderación”

— MARCO TULIO CICERÓN

Un sabio consejo en lo que concierne a la tecnología, al tiempo que pasamos frente a la pantalla y a la ejecución simultánea de varias tareas. Estar conectado permanentemente sin interrupción puede causar ansiedad e inhibir el pensamiento profundo. Un estudio de la Universidad de Michigan reveló que realizar en forma sistemática varias tareas simultáneas puede fatigar el cerebro, lo que reduce la capacidad de concentración. Su cerebro necesita descansar de las tareas simultáneas.¹ Algunos estudios por imágenes recientes han revelado que importantes partes del cerebro se vuelven sorprendentemente activas durante el reposo.² Del mismo modo que el hecho de conectarse e iniciar sesión es un hábito, también debería serlo descansar de estas actividades. Si no está acostumbrado a interrumpir el hábito de conectarse, quizá deba poner en práctica interrupciones frecuentes y “reprogramarse”. Le damos algunas sugerencias para tomarse ese descanso.

- Impóngase la regla 20-20-20. Después de 20 minutos de computadora, mire algo que esté a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos.³
- Diga No a las tareas simultáneas y permítase hacer una cosa a la vez. Lea una revista, hable por teléfono o camine hasta el cubículo de un compañero de trabajo para hacerle una pregunta en lugar de mandarle un mensaje de texto o un mensaje electrónico.
- Cambie de ambiente: váyase de vacaciones y absténgase de usar la tecnología. Puede que resulte en un nivel de relajación y creatividad que nunca había creído posible.²

- Sea parte de la naturaleza. Vaya donde no funcionen los celulares, donde no haya Internet, o donde estén prohibidos. Por ejemplo, vaya al mar o a una cueva en las montañas, o tome una clase.
- Empiece de a poco. Cree un tiempo todos los días, digamos de 30 a 60 minutos, sin interrupciones. Por ejemplo, apague la tecnología una hora antes de acostarse o justo antes de hacer ejercicio; trate de conducir al trabajo sin prender la radio ni el celular.
- Invite a toda la familia. Limite el tiempo que los niños usan la tecnología. Establezca una semana sin televisión, con pequeños premios para los concursantes al finalizar cada día de la semana.
- Haga mapas hacia sus distintos destinos en lugar de recurrir al GPS.
- Vaya a caminar o trotar sin auriculares; invite a otra persona.
- Desactive las notificaciones para no verse tentado a conectarse.⁴
- Reserve un tiempo para socializar.⁴
- Aleje las aplicaciones de su pantalla principal para evitar interrupciones constantes.⁴

Siéntase libre de realizar una sola tarea. Esto significa, sentirse cómodo al dedicarse a una sola cosa a la vez, lo que contribuye a agudizar la atención y a generar una producción ininterrumpida de mejor calidad. La clave es el equilibrio. Si bien es de vital importancia conectarse a veces, es igualmente importante reconocer que existe un mundo más allá de las pantallas que lo rodean.

Referencias

1. Richtel, M. (15 de agosto de 2010). Outdoors and out of reach, studying the brain. *New York Times*. Extraído el 13 de noviembre de 2014, de <http://www.nytimes.com/>.
2. National Public Radio. (24 de agosto de 2010). Digital overload: Your brain on gadgets. *Fresh Air*. Extraído el 11 de noviembre de 2014, de <http://www.npr.org/>
3. Goudreau, J. (21 de junio de 2010). Do computers really fry your brain? *Forbes*. Extraído el 11 de noviembre de 2014, de <http://www.forbes.com/>
4. Lepi, K. (14 de abril de 2014). *Why you should unplug*. Extraído el 11 de noviembre de 2014, de <http://www.edudemic.com/>

May, C. (Revisado en 2017). *Learn to disconnect*. Raleigh, NC: Workplace Options.