Wellness AtoZ
por tu salud

VIVIR BIEN
AGOSTO 2020

NotiSALUD

Información para una vida mas saludable

Bienestar para el Regreso a Clases: Hágase cargo de su salud y póngase en el camino hacia el bienestar. Salud y bienestar significan vivir la vida plenamente con energía y propósito. El bienestar es visto de una manera diferente por cada individuo, y evoluciona a medida que nuestros estilos de vida cambian.

VIVIR BIEN

PREPARÁNDONOS PARA EL **REGRESO A CLASES**

El regreso a la escuela varía de país a país, de estado a estado y de ciudad a ciudad. Mientras que algunos países han podido comenzar clases en junio, otros todavía están planeando su regreso. Es una situación muy difícil para las escuelas, los estudiantes y la comunidad entera. Mientras los estudiantes están ansiosos por regresar a la escuela, la seguridad de los alumnos, profesores y trabajadores administrativos siempre será una prioridad en cualquier decisión que se tome.

A continuación, le presentamos información para ayudarle a preparar mejor para el regreso a la escuela en medio de la pandemia de COVID-19.

¿Qué podemos esperar?

Antes, el regreso a la escuela era un momento emocionante, ya que los estudiantes se volvían a reencontrar con sus amigos y conocían a sus nuevos maestros. Los Padres/Tutores también se beneficiaban de ver a sus hijos ir a la escuela y convivir con otras familias. Este año, todo va a ser un poco diferente, dependiendo de cada ciudad y de cada estado. Algunas escuelas van a poder abrir sus puertas, pero luego quizás tendrán que cerrarlas dependiendo de las circunstancias locales. Es importante que todos los que experimenten estos cambios: familias, personal administrativo y educadores se adapten y sean flexibles con la situación, recordando que mantener la salud y la seguridad de todos es el objetivo principal.

¡El regreso a la escuela este año se ve muy diferente al de años anteriores! Como todos ya hemos experimentado un estilo de aprendizaje con distancia social en la última mitad del semestre de primavera, los distritos escolares comienzan a determinar y evaluar las opciones para regresar a la escuela en otoño o prepararse para cambiar al aprendizaje en línea o una combinación de clases virtuales y presenciales.

VIVIR BIEN

Precauciones para las escuelas

El funcionamiento de cada escuela se verá diferente a medida que regresen a clases, pero siempre será siguiendo las instrucciones de las autoridades locales de salud. A continuación, hay algunas medidas de prevención que las escuelas pueden tomar para prepararse para recibir a los estudiantes de vuelta al campus y el salón de clases:

- Escalonar el comienzo y el cierre del día escolar
- Escalonar los horarios de comida
- Mover las clases a salones temporales o al aire libre
- Acudir a la escuela en turnos para reducir el tamaño de la clase

La seguridad de los estudiantes alrededor de las instalaciones de agua e higiene dentro de las escuelas será de suma importancia. Se recomienda a trabajadores administrativos y maestros ser entrenados en mantener la distancia física y las medidas de higiene escolar. Además, la capacitación debe motivar a que los alumnos se laven las manos de manera adecuada, etiqueta respiratoria (estornudar a la altura del codo), procedimientos de limpieza de las instalaciones y seguridad en los alimentos. Estas son todas medidas preventivas que se pueden implementar en las escuelas para mantener a los estudiantes, sus familias y el personal seguro en los planteles escolares.

Preguntas a considerar para hacerle al maestro de mi hijo o administrador de escuela

- ¿Qué medidas ha tomado la escuela para ayudar a garantizar la seguridad de los estudiantes?
- ¿Cómo apoyará la escuela la salud mental de los estudiantes y que hará para combatir cualquier estigma contra las personas que han estado enfermas?
- ¿Cómo emitirá la escuela referencias para los niños que puedan necesitar ayuda especializada?
- ¿Alguna de las políticas de protección y en contra del acoso escolar cambiarán una vez que las escuelas empiecen a reabrir?
- ¿Cómo puedo apoyar los esfuerzos de seguridad escolar, incluso a través de los comités de padres y maestros u otras redes?

¿Qué hacer si mi hijo se ha retrasado en su estudio?

El aprendizaje a distancia ha impactado a cada estudiante de manera diferente, y es importante que las familias y los educadores trabajen juntos para apoyar a los estudiantes durante este cambio. Aquí hay algunas formas en las que puede apoyar a su estudiante:

- Algunas escuelas se están preparando para comenzar el año escolar con un repaso de lecciones del curso anterior para ayudar a los estudiantes a ponerse al corriente en sus estudios. Esto puede venir en forma de actualización o cursos de recuperación, trabajo después de la escuela, o asignaciones extras para hacer en casa.
- Las escuelas pueden implementar opciones de aprendizaje combinado, que pueden incluir la instrucción en el salón y el aprendizaje remoto. El aprendizaje remoto se puede realizar a través de varias formas de autoaprendizaje, que incluirían el uso de ejercicios en el hogar a través de medios como la radio, la televisión o el aprendizaje en línea como diferentes métodos de enseñanza.
- Ayude a su hijo a establecer y mantener una rutina alrededor de la escuela y el trabajo escolar. Esto ayudará a proporcionar estructura si se sienten inquietos o tienen problemas para concentrarse.
- Recuerde, usted no estás solo. Póngase en contacto con el maestro de su hijo si su familia enfrenta problemas específicos como pasar por el dolor del fallecimiento de un familiar o una mayor ansiedad por la pandemia de COVID-19.

¿Cómo apoyar a mi hijo/hijos si tienen dificultades para ajustarse en la forme de regreso a la escuela?

- Recuerde que cada niño y miembro de la familia manejará el estrés de manera diferente. Lo más importante es crear un ambiente acogedor y de apoyo, trate de mantener conversaciones positivas y abiertas sobre los sentimientos que pueden estar experimentando.
- Normalice los sentimientos de ansiedad o frustración que su hijo pudiera estar sintiendo.
- Cree y siga una rutina con su hijo para darles estructura. Haga que el aprendizaje sea divertido al mezclar actividades como cocina, juegos y tiempo de lectura familiar en sus prácticas de aprendizaje.
- Forme o únase a un grupo de padres o comunidad para conectarse con otras familias para compartir sus experiencias.
- Por último, pero definitivamente no menos importante, únase a un grupo comunitario para conectarse con otros padres para comentar sobre problemas y experiencias comunes.

JUGAR BIEN

Desafío del Héroe

¡Un trabajo en equipo hace que el sueño se cumple! ¡Este juego sencillo y divertido de "Piedra, Papel y Tijera" puede ayudar a cualquier hogar a ponerse en movimiento!

¿A sus hijos les gustan los libros cómics o los superhéroes? ¡Entonces ellos saben lo divertido que puede ser el convertirse en un fanático de ellos! Con el desafío del héroe, todos los participantes tienen la oportunidad de jugar el papel de fanáticos y de superhéroes. Este juego no solo es divertido, sino su objetivo principal es el trabajo en equipo. Los niños practicarán el trabajo en equipo animándose el uno al otro, celebrando los triunfos, y reenfocándose en los objetivos del equipo cuando hay algo desfavorable.

¡Como todavía estamos practicando el distanciamiento social, esto puede ser un gran juego para que su familia lo pruebe en casa!

¿Cuántos jugadores?

Hasta 10 personas o más

¿Qué edades pueden jugar?

De 6 a 10 años o más

¿Se necesita algún equipamiento?

No se necesita

¿Cuánto tiempo dura este juego?

Menos de 10 minutos

Objetivo a desarrollar:

Practica la conciencia social, la autogestión y habilidades de relación.

Antes de empezar, revise las reglas de "Piedra, Papel y Tijera" (también llamado Ro Sham Bo o Jun Ken Po). Asegúrese de que todos entiendan las reglas.

¿Cómo jugar?

1. Agrupe a todos en parejas.
2. Haga que cada grupo asociado se presente y juegue una ronda de "Piedra, Papel y Tijera" (o suficientes rondas para romper un empate).
3. Todos los que no ganen se convierten en ganadores animando a sus compañeros, gritando "¡Vamos _____!"
4. El ganador pasa a jugar con otro participante ganador.
5. Cada ronda, los ganadores avanzan para jugar nuevamente, y los no ganadores y los animadores anteriores, ahora apoyan a los que siguen ganando durante el juego.
6. El juego continúa de esta manera hasta que solamente queden dos jugadores y todo el grupo este apoyando a uno u otro jugador.

Actividad cortesía de Playworks.org

Nuestra comunidad se ha adaptado a una nueva "normalidad" este año. Estamos aprendiendo formas nuevas e innovadoras de mantener bien y saludable a nuestra familia, nuestros colegas y nuestra comunidad. Muchos empleadores y organizaciones han tomado acción al implementar políticas de salud y bienestar para apoyar a sus equipos de trabajo. Inclusive, los empleadores han extendido esos esfuerzos para ofrecer recursos e iniciativas de salud y bienestar para apoyo de la comunidad. Todos estamos aprendiendo y trabajando fuertemente para apoyarnos mientras hacemos la transición al cambio. ¡Nos encantaría escuchar sobre sus actividades de salud y bienestar! Envíenos un correo electrónico con 5 formas innovadoras en las que su empleador fomenta la salud y bienestar, envíelas a info@wellnessatoz.org. ¡Nos encantaría incluir un articulo sobre su equipo y continuar creando una comunidad de colaboración y apoyo!

TRABAJAR BIEN

CINCO FORMAS INNOVADORAS EN QUE LOS EMPLEADORES PRACTICAN LA SALUD Y EL BIENESTAR

Centro de Atención en ASU para la Conciencia, Compasión y Resilencia

Inclusividad

El Centro para la Conciencia, Compasión y Resiliencia de la Universidad Estatal de Arizona (ASU) está estrechamente alineada con los estatutos de ASU, que sostienen que no nos medimos por quienes excluimos, sino por quienes incluimos y cómo logran su éxito. Como educadores de ASU, tenemos la oportunidad y la responsabilidad de apoyar y conectar a nuestra comunidad con las habilidades de atención y conciencia plena (vivir en el momento presente), compasión (bondad hacia uno mismo y hacia los demás) y resiliencia (recuperación de la adversidad) para crear una cultura de bienestar. Los siguientes recursos están disponibles al público.

Cuidado y Conexión: Moviéndose Conscientemente a través de una Iniciativa Mundial de Sanación

Estamos en un momento de escuchar, de una necesidad de reflexión, y de una herida global. Nuestro mundo está experimentando una pandemia mundial, recesión económica, y nuestra gente está creando gritos de protesta en contra de la opresión y el racismo. A medida que continuemos trabajamos en nuestro cuidado y conexión, también consideraremos la necesidad de movernos a través de la sanación del mundo de una manera consiente.

Estamos escuchando. Te vemos y seguimos trabajando contigo para hacer de este mundo un lugar más inclusivo, amoroso y compasivo. Mediante sesiones diarias en YouTube, contenido escrito y redes sociales, nos centraremos en este llamado a la acción. Te invitamos cordialmente para que te unas a nosotros a medida que creamos resiliencia para la defensa permanente y resistencia a la injusticia, la inequidad en el acceso a la salud y el aislamiento personal.

Enlace: **mindfulnesscenter.asu.edu/caring-connection**

Certificado de Bienestar en Línea

Adoptar hábitos de salud y bienestar puede mejorar la calidad general de vida. Dado que el bienestar abarca varios aspectos de la vida, como la salud mental y física, es importante entender cómo las técnicas basadas en la ciencia para la salud y el bienestar pueden tener un impacto positivo.

Después de tomar este curso de 5 series, los estudiantes obtendrán un certificado profesional y una insignia para colocar en su cuenta de LinkedIn para validar sus habilidades avanzadas en prácticas de salud y bienestar.

Enlace: **links.asu.edu/rqbld**

Iniciativa de Conciencia Equitativa

¿Cómo podemos usar la intersección de la conciencia y transformación social para activar la justicia y la igualdad? Nuestro objetivo es crear un mundo más equitativo a través de la práctica sostenida de la compasión y conciencia. La atención igualitaria, es simplemente, la práctica de la conciencia para todos. La intención de esta iniciativa es presentar el concepto de atención plena o a conciencia de una manera simple, tal y como hablas con cada una de las personas. Y usa la conciencia para mantenerse activo en nuestras comunidades con una plataforma para eliminar barreras y crear un cambio sistemático.

Enlace: **mindfulnesscenter.asu.edu/equitablemindfulness-initiative**

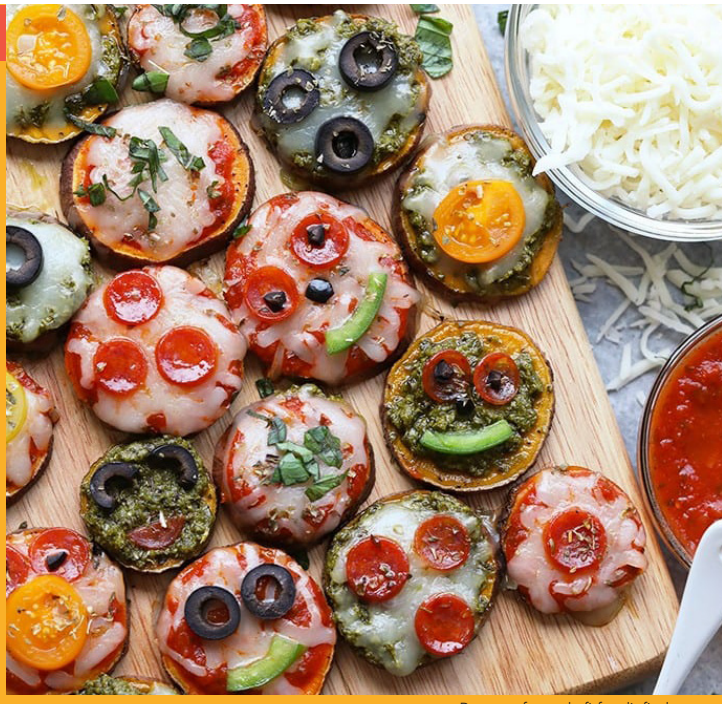
Talleres, Entrenamientos y Presentaciones

Para proporcionar la experiencia más sólida, talleres y entrenamientos se crean conjuntamente con audiencias internas (ASU) y externas (estatales y nacionales). Los temas de la sesión pueden incluir:

Conciencia para la reducción del estrés, desarrollo del liderazgo y cómo lidiar con la incertidumbre y los sentimientos de estar abrumado. Las oportunidades de investigación también están disponibles para su equipo a través de recopilación y análisis de datos previos y posteriores sobre: atención consciente, tolerancia a la frustración y niveles de preparación. Para más información, puede ver videos de anteriores eventos e iniciativas.

COMER BIEN **RECETAS SALUDABLES**

Mini pizza de camote



Receta y fotos de fitfoodiefinds.com

INGREDIENTES

- 4 camotes medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta para agregar sabor

INGREDIENTES OPCIONALES

- 1/2 taza de salsa marinara orgánica
- 1/2 taza de pesto (hecho en casa o comprado en la tienda)
- 1/2 taza de tomates cherry, en rodajas
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 1/4 taza de aceitunas negras en rodajas
- 1/2 taza de pimientos verdes
- 1/2 taza de mini pepperonis, o proteína de elección
- 1 cucharada de orégano seco
- 1/2 taza de albahaca fresca, picada

Datos de Nutrición:

medida: 1 mini pizza

Calorias: 86
Sodio: 72mg
Grasa: 3g
Carb: 13g
Fibra: 2g
Proteina: 1g

INSTRUCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F. Rociar una bandeja para hornear con spray antiadherente para cocinar. Dejar en un lado.
2. Cortar los camotes en rodajas finas. Colóquelos en una bandeja para hornear. Rocielos con aceite de oliva y sal y pimienta al gusto, y luego colóquelos en el horno por 15 minutos.
3. Retire las rodajas de camote del horno.
4. Prepare las Mini Pizzas de Camote con la salsa de su elección (marinara o pesto).
5. Luego, cúbralos con los ingredientes de elección.
6. Hornee por 3-5 minutos adicionales para derretir el queso.
7. Retirar del horno y a ¡DISFRUTAR!

BIENESTAR EN LA COMUNIDAD

BUENAComunidad

ELEVATE EDAZ

A medida que los estudiantes se preparan para comenzar las clases en el otoño, ya sea virtualmente o en persona, nunca es demasiado temprano para comenzar a prepararse para la universidad y los objetivos profesionales. "ElevateEdAZ", es un nuevo programa de la Fundación de la Gran Cámara de Comercio de Phoenix que prepara a los estudiantes para la universidad y la carrera profesional, a través de una asociación más sólida entre negocios, educación y la comunidad.

"ElevateEdAZ" transforma la educación a través de tres pilares que se refuerzan mutuamente:

1. Enseñar y aprender al proporcionar a los estudiantes un aprendizaje significativo que les brinde el conocimiento técnico y las habilidades para ser exitoso en la universidad, sus carreras y la vida misma.

2. La experiencia escolar al proporcionar desarrollo profesional, integrar vías relacionadas y proporcionar una aplicación práctica a través del aprendizaje basado en el trabajo.

3. Compromiso empresarial y cívico mediante la construcción de un acuerdo fuerte entre empleadores con un aprendizaje basado en temas relacionados con la carrera.

Si usted es un dueño de negocio, educador o padre/tutor que desea obtener más información sobre cómo participar en "ElevateEdAZ", póngase en contacto con nosotros en el correo electrónico education@phoenixchamber.com o visite ElevateEdAZ.com.