

Afrontamiento y Equilibrio Adaptación a Cambios



LONG ISLAND
REGIONAL BILINGUAL EDUCATION
RESOURCE NETWORK

LIRBERN@ESBOCES.Org

Evelyn Montanez
Profesora Bilingüe BUFSD

David Hymowitz
#SameHere Programming



#SameHere
THE GLOBAL MENTAL HEALTH MOVEMENT

¿Qué Causa Más Estrés?



Eventos en la VIDA ¿Que tienen en común?

Pérdida de Empleo	Graduación de Escuela
Divorcio/Familia en otro país	Matrimonio
Muerte	Nacimiento
Pérdida del Hogar/No tener hogar	Mudanza



Cambios Durante el COVID



- Pandemia es continua.....Cuando terminará?
- Múltiplos Periodos de Transición
 - Capullo
- Muchos de los cambios no son estático, sigue evolucionando
- Nuevos escenarios & rutinas
- Aumenta incertidumbre y frustraciones..."y si"
- Término 'Nueva Normalidad'—muestra que nuestra relación con el mundo ha cambiado
- Ya no es la sobrevivencia del más fuerte, más inteligente, o más apto, sino, aquellos que pueden adaptarse a cambios



¿Porqué Es Más Difícil Adaptarse?



- Aceptación no es fácil
- Aprendiendo a ser defraudado
- Agotamiento
- Disminuye la Esperanza
- Simplemente

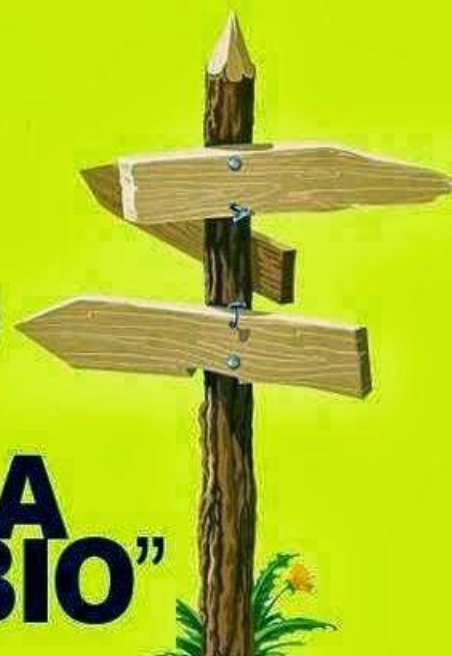
ACABADO



Cambio Es...



**“LO ÚNICO
CONSTANTE
EN LA VIDA
ES EL CAMBIO”**



La Importancia de Adaptación



- Cambio es constante en nuestras vidas, especialmente con circunstancias imprevistas
- Es difícil seguir hacia adelante y recuperarse sin adaptación...
- Adaptación:
 - Disminuye frustraciones
 - Evita la repetición de conductas
 - Disminuye el estrés
- Adaptación \square éxito, prosperar (no sólo sobrevivir), bienestar



Ayudando Niños Adaptarse a Cambios



- **¿A qué se han adaptado hasta ahora?—¿Como lo lograron?**
- Chequeos Constantes/Invitaciones para compartir/Aprenda a escuchar
- Enfoquese en hechos para reducir incertidumbre y ambigüedad
- Pequeñas tareas/metas—Un logro conduce a poderamiento para próximos pasos
- Recordatorios: Adaptación toma tiempo—Pasito a pasito; paciencia
- Ayudalos a conservar la perspectiva—lo que es importante (para ellos)

Crear en sí mismos.....

Replantear el reto al azar/oportunidad



¿Qué opción les ayudará a elegir?

#SameHere
SCHOOLS

