

Live Well,  
Work Well



## Priorizando el bienestar durante el año escolar 2025

Muchos padres e hijos pueden estar emocionados por el inicio de clases después de un largo verano. Sin embargo, el nuevo año escolar puede traer desafíos nuevos o recurrentes. Los padres que trabajan con niños en edad escolar a menudo necesitan establecer nuevas rutinas, gestionar una gran cantidad de actividades, preparar comidas y refrigerios saludables, y ayudar a aliviar la ansiedad de la vuelta al cole.

El regreso a clases y sus responsabilidades pueden afectar a cada persona de forma diferente. Por lo tanto, priorizar el bienestar con un enfoque proactivo es esencial para afrontar los cambios y obstáculos que pueda traer el nuevo año escolar. Este artículo destaca maneras de cuidar de sí mismo y de sus hijos durante el año escolar.

### Registrarse con los niños

**Los niños suelen experimentar estrés e incertidumbre al comenzar un nuevo año escolar debido a los nuevos compañeros, aulas e incluso edificios escolares. Por ello, debe vigilar a sus hijos para detectar signos de ansiedad o angustia. Esté atento a cambios en el comportamiento y el estado de ánimo del niño, o a síntomas físicos, como:**

- Mayor desafío o irritabilidad
- Alteraciones del sueño
- Pérdida de apetito
- Falta de concentración
- Menos energía
- Tristeza o llanto
- Náuseas, tensión muscular o mareos.
- Negativa a ir a la escuela

Si un niño u otra persona en el hogar muestra alguno de estos signos, es posible que sienta ansiedad por su situación escolar. Los niños son resilientes, pero aun así es importante prestar atención a las señales de ansiedad y buscar apoyo profesional si persisten las señales de alerta.

### Cuidándose a sí mismo

Con el regreso a clases, aquí hay algunas formas saludables para que los padres y cuidadores que trabajan hagan el año escolar más manejable y equilibren sus responsabilidades laborales y personales:

- Establece expectativas razonables. Establece expectativas realistas sobre lo que crees que puedes lograr cada día o semana.
- No seas duro contigo mismo, sé indulgente contigo mismo y concéntrate en completar tareas y responsabilidades de alto impacto.
- Crea un horario. Es fundamental crear una rutina que se adapte a tu horario laboral y a las necesidades de tu familia. Además, considera concentrar ciertas actividades, como las tareas del hogar, los quehaceres domésticos o las actividades extracurriculares, en uno o dos días específicos para que todos se mantengan concentrados.
- Establece límites. Si te sientes dividido entre ser un buen cuidador y un empleado eficiente, puede ser útil establecer algunos límites. Recuerda que tienes el control de cómo gastas tu energía; puedes liberar espacio mental para estar más presente donde y cuando sea necesario.

- Crea hábitos saludables. Asegúrate de dormir lo suficiente y comer bien para estar con energía para afrontar el día. También es importante mantenerse activo e incorporar el movimiento a tu rutina diaria. Puede ser útil planificar una sesión de ejercicio a primera hora de la mañana, durante el almuerzo o al final de la tarde para que se adapte a los horarios escolares.
- Aprovecha los fines de semana. Si la escuela y el trabajo son entre semana, asegúrate de aprovecharlos para recargar energías.
- Reduce el estrés y diviértete en familia. Si prefieres pasar tiempo a solas, priorízalo. Todos necesitamos un respiro de nuestras responsabilidades, ya sean laborales o académicas.
- Pide ayuda. Apóyate en tus redes si necesitas ayuda para sobrellevar la jornada laboral. Con la reanudación de muchas actividades extracurriculares y programas escolares, no dudes en pedir ayuda a otros si te sientes abrumado. Sé honesto y comunicativo con tu familia y compañeros de trabajo si la situación actual no va bien.

También es importante reconocer tus métodos de afrontamiento poco saludables y buscar alternativas como meditar, hacer ejercicio o hablar con un amigo.

## Conclusión

Con el regreso a clases, los cuidadores y padres pueden sentirse abrumados al lidiar con el cuidado y el trabajo. Los niños también pueden sentirse abrumados por los aspectos escolares y sociales. Puedes explorar maneras saludables de afrontar la incertidumbre persistente y lograr un equilibrio entre tus responsabilidades personales y profesionales.

Si se siente estresado o experimenta agotamiento relacionado con el regreso de los niños a la escuela, hable con su gerente sobre su situación y obtenga más información sobre los recursos que ofrece el empleador.

Además, hable con su médico o un profesional de salud mental autorizado si está preocupado por su salud mental o la de su hijo.

*Este artículo es solo para fines informativos y no constituye consejo médico. Para más información, consulte con un profesional médico. © 2024 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.*