

Boletín de Marzo:

“Los trabajadores sociales son esenciales”



@truecareusa



True Care Mental Health Clinic LLC

Trabajadores sociales notables de la historia- ¿Que hicieron?

Jane Addams (1860-1935)

Conocida como la “madre del trabajo social”, Addams fue una activista progresista y líder del movimiento por el sufragio femenino. Abogó por la necesidad de las mujeres en el gobierno. Los principios de Addams eran mantener a las familias seguras y mejorar las condiciones sociales. En 1920, cofundó la ACLU y en 1931 se convirtió en la primera mujer estadounidense en recibir el Premio Nobel de la Paz.

Ida B. Wells (1862-1931)

Wells ayudó a crear las bases del trabajo social moderno. Nació como esclava de padres activistas y finalmente ayudo a fundar a la NAACP. Wells fue la primera persona en informar sobre el linchamiento de afroamericanos y esto llevó a campañas contra los linchamientos en todo el país. Su pasión por la justicia social giraba principalmente en torno a la igualdad racial y de genero. Agradecemos a Ida B. Wells por su vida de servicio frente a las amenazas de violencia.

“Los trabajadores sociales son esenciales para el bienestar de la comunidad.

Como profesionales, los trabajadores sociales están capacitados para ayudar personas a abordar las barreras personales y sistémicas para una vida optima. Se emplean para lograr un cambio positivo con personas, familias, grupos y comunidades enteras.”

-www.socialworkers.org

Canalizando las “hormonas felices” Nuestros cuerpos producen cuatro hormonas principales que regulan el estado de animo. Estas incluyen:

-*Serotonina*; el estabilizador del estado de animo. Se asocia con el sueño, la ansiedad, el estado de animo, el apetito/digestión, el aprendizaje y la memoria. Active la serotonina con probióticos o complejo vitamínico B. Otras formas de aumentar la serotonina son tomando té verde, luz solar natural, ejercicio, masajes, meditación, tiempo en la naturaleza o duchas frías. (cont. página 2)

“Ya no acepto las cosas que no puedo cambiar. Estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar.”

-Angela Davis

Canalizando las “hormonas felices” continuada:

-Dopamina; la recompensa química. Asociado con la memoria, el aprendizaje y la función motora. Relacionado con la adicción, el placer a corto plazo y la motivación. Active la dopamina consumiendo nueces y semillas, plátanos, aguacates y té verde. También puede celebrar pequeñas victorias y hacer factibles listas de tareas pendientes.

-Oxitocina; la hormona del amor. Asociado con la intimidad, la confianza, la conexión mutua, la construcción de vínculos saludables. Puede fortalecer su sistema inmunológico. Esta hormona es esencial para el parto, la lactancia y un fuerte vínculo entre padres e hijos. Activar mediante actos de autocuidado, tomarse de la mano, abrazos, interactuar con niños o animales, dar un alago, automasaje, intimidad consensuada y segura.

-Endorfinas; el analgésico. Asociado con dolor crónico/dolores de cabeza, tolerancia al dolor. Esta hormona se libera en respuesta al dolor y al estrés, alivia la depresión y la ansiedad. Activa las endorfinas con risa, ejercicio, intimidad segura y consensuada, comedia, chocolate amargo, comidas picantes, aceites esenciales como lavanda, rosa o vainilla.

Por: **Elaina B, senior clinician**

¿Eres padre a tiempo completo en casa? Lee estos consejos sobre como utilizar las consecuencias

-Crea algunas reglas simples y claramente definidas y las consecuencias de romperlas. Los niños pueden tener dificultades para entender una lista larga o compleja de reglas, pero tampoco hay posibilidad de éxito si no se establecen reglas.

-Siempre cumple. Las consecuencias se vuelven insignificantes si no son seguidas.

Esto conducirá a más problemas en el futuro para su relación con su hijo.

-No te excedas. Muchos padres tienen la costumbre de repartir consecuencias extremas en el calor del momento. Cuando los castigos son más severos de lo apropiado, la mayoría de los padres dejan que sus hijos se salgan del apuro una vez que se calman. Esto hace que su hijo crea que las consecuencias nunca se tomarán en serio.

Por: **Brianna G, terapeuta**

Como agradecer a un trabajador social durante una pandemia:

Con los edificios de oficinas vacíos y la tele-salud que permite a los trabajadores sociales y terapeutas trabajar de forma remota, es posible que se pregunte como puede agradecer a un trabajador social sin verlo en persona. Aquí hay algunas ideas para los trabajadores sociales en su vida:

-Envíe un correo electrónico de agradecimiento. Las palabras de gratitud y aliento son de gran ayuda.

-Contacte a un trabajador social. Durante todo el día, sus trabajos se centran en como se sienten otras personas. Ellos realmente aprecian cuando otros consideran sus propios sentimientos.



¡Nos vemos el próximo mes!