



ARRUPE JESUIT COUNSELING OFFICE

ADJUSTING TO CRISIS

The Corona Virus has put our community and world into crisis and a series of adjustments. This crisis is unique in that it is more unknown and will be going on for a stretch of time. It's important to recognize and label these events as a crisis so that we don't minimize the effects it has had on our daily lives, emotions and on our stress levels. As we identify this, we can then work toward moving into a new normal. Although each family's situation and level of crisis is different and depends on their individual situation some helpful ways we can move into more balance through this crisis can include:

- Normalize feelings related to crisis. Feelings may include fatigue, shock, disbelief, denial, confusion, fear, anxiety and/or anger.
- Let family members vent, identify and process their feelings. Normalize the feelings. Most people are struggling in some way so reaching out and talking through your worries and feelings is an important part of getting support.
- Coping skills are important because trauma and crisis cause our minds and bodies to be at a higher level of anxiety. This is a normal biological response for survival but we can't stay at that high level all the time or it can start to have negative impacts on our mental and physical health.

Coping skills can include:

- Have boundaries with news and stressful aspects of technology. Stay informed but then take breaks from news and social media.
- Connect in productive ways on social media. Call a family member you haven't talked to in a while or FaceTime a friend.
- Talk about other aspects of life besides the crisis. What are you grateful for what can you do to help a family member or neighbor?
- Practice relaxing or spiritual rituals. Relaxation apps, breathing exercises, relaxation and/or prayer.
- Move your body every day! Follow a guided workout on YouTube, a lot of fitness instructors are doing live workouts on Instagram.
- Get outside! Sunshine and fresh air are great for your mood and for your health.
- Stay on a routine. Due to this crisis your routine is going to be new but find a routine that works for you and your family. Keep a regular sleep schedule, eat healthy, drink lots of water! We get distracted in a crisis. Try to keep your basic needs in focus.
- Prioritize homework first then fun. Set goals each day on what homework you will accomplish before you get to play video games or watch a movie. Make sure you have a quiet space to work. This might involve moving furniture such as a desk into a bedroom to figure out a space you can focus.

Remember, as a community we are still here to support you and your family. Administrators, teachers, and support staff are available to you. If you need community resources please reach out.

Darci Polla, LCSW
Arrupe Jesuit School Counselor



ARRUPE JESUIT OFICINA DE CONSEJERIA AJUSTÁNDOSE A LA CRISIS

El Virus Corona ha puesto a nuestra comunidad y al mundo en crisis y una serie de ajustes. Esta crisis es única ya que es más desconocida y continuará por un período de tiempo. Es importante reconocer y etiquetar estos eventos como una crisis para no minimizar los efectos que ha tenido en nuestra vida diaria, emociones y nuestros niveles de estrés. A medida que identificamos esto, podemos trabajar para avanzar hacia una nueva normalidad. Aunque la situación y el nivel de crisis de cada familia son diferentes y dependen de su situación individual, algunas formas útiles de lograr un mayor equilibrio a través de esta crisis pueden incluir:

- Normalizar los sentimientos relacionados con la crisis. Los sentimientos pueden incluir fatiga, conmoción, incredulidad, negación, confusión, miedo, ansiedad y / o ira.
- Deje que los miembros de la familia se desahoguen, identifiquen y procesen sus sentimientos. Normaliza los sentimientos. La mayoría de las personas están luchando de alguna manera, por lo que comunicarse y hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos es una parte importante para obtener apoyo.
- Las habilidades de afrontamiento son importantes porque el trauma y la crisis hacen que nuestras mentes y cuerpos estén en un nivel más alto de ansiedad. Esta es una respuesta biológica normal para la supervivencia, pero no podemos permanecer en ese nivel alto todo el tiempo o puede comenzar a tener impactos negativos en nuestra salud mental y física.

Las habilidades de afrontamiento pueden incluir:

- Tener límites con noticias y aspectos estresantes de la tecnología. Manténgase informado, pero luego tome descansos de las noticias y las redes sociales.
- Conecte de manera productiva en las redes sociales. Llame a un familiar con el que no ha hablado en mucho tiempo o videollamada a un amigo.
- Hablar sobre otros aspectos de la vida además de la crisis. ¿De qué estás agradecido por qué puedes hacer para ayudar a un familiar o vecino?
- Practica rituales relajantes o espirituales. Aplicaciones de relajación, ejercicios de respiración, relajación y / o oración.
- Mueve tu cuerpo todos los días !! Siga un entrenamiento guiado en YouTube, muchos instructores de fitness están haciendo entrenamientos en vivo en Instagram.
- Sal afuera! La luz del sol y el aire fresco son excelentes para tu estado de ánimo y tu salud.
- Permanece en una rutina. Debido a esta crisis, su rutina será nueva, pero encuentre una rutina que funcione para usted y su familia. ¡Mantenga un horario de sueño regular, coma sano, beba mucha agua! Nos distraemos en una crisis. Trate de mantener sus necesidades básicas en foco.
- Priorice la tarea primero y luego la diversión. Establezca metas cada día sobre la tarea que logrará antes de jugar videojuegos o ver una película. Asegúrese de tener un espacio tranquilo para trabajar. Esto podría implicar mover muebles como un escritorio a una habitación para descubrir un espacio en el que pueda concentrarse.

Recuerde, como comunidad, todavía estamos aquí para apoyarlo a usted y a su familia. Los administradores, maestros y personal de apoyo están disponibles para usted. Si necesita recursos de la comunidad, comuníquese.