Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

A lo largo de nuestros ajetreados días escolares, a menudo hacemos malabarismos con múltiples responsabilidades y sentimos la presión de tenerlo todo hecho. Ya se trate de tareas físicas, de gestionar situaciones difíciles o incluso de asumir más responsabilidades de las que podemos asumir cómodamente, podemos caer en la tentación de ir más allá de nuestros límites individuales. Sin embargo, ignorar sistemáticamente las señales de nuestro cuerpo, nuestra capacidad emocional y nuestra conciencia de la situación -y dudar en pedir ayuda- puede tener consecuencias importantes. No sólo nos arriesgamos a problemas inmediatos como lesiones o errores de juicio, sino también a desarrollar agotamiento, mayor estrés y un entorno menos seguro para nosotros mismos y para los demás con el paso del tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Ignorar nuestros límites y dudar en buscar ayuda pueden parecer actos de resiliencia en el momento, pero pueden conducir a una serie de peligros potenciales que afectan a nuestra salud, nuestra seguridad y el bienestar de nuestra escuela:

- Cuando actuamos por encima de nuestros límites físicos o cognitivos (debido a la fatiga, el estrés o la falta de experiencia), nuestro juicio y coordinación pueden verse afectados, lo que puede dar lugar a errores y accidentes que podrían perjudicarnos a nosotros mismos o a los demás.
- Intentar realizar tareas que superan nuestras capacidades físicas, sin pedir ayuda o utilizar el equipo adecuado, aumenta considerablemente el riesgo de sufrir torceduras, esguinces y otras lesiones.
- Exigirnos constantemente más allá de nuestras capacidades emocionales y mentales puede provocar estrés crónico, agotamiento y agotamiento, lo que repercute negativamente en nuestra salud general y en nuestra satisfacción laboral.
- Cuando no estamos funcionando al máximo de nuestras posibilidades, o cuando no buscamos ayuda en situaciones que no estamos preparados para manejar, podemos crear o exacerbar inadvertidamente riesgos para la seguridad de

alumnos y colegas.
- Dudar a la hora de pedir ayuda cuando nos enfrentamos a un reto puede prolongar el problema y conducir potencialmente a problemas más importantes en el futuro. La intervención y la colaboración tempranas suelen ser más eficaces.
- La reticencia a reconocer las limitaciones o a pedir ayuda puede dificultar la comunicación abierta y la confianza dentro de la comunidad escolar, lo que puede dar lugar a malentendidos y a un entorno menos propicio.

COMO PROTEGERSE

De acuerdo, cuidar de nosotros mismos y mantener la seguridad en la escuela realmente se reduce a saber lo que podemos manejar -física, emocional y en diferentes situaciones- y sentirnos totalmente cómodos pidiendo ayuda cuando la necesitamos.

Reconoce tus Límites: Presta atención a esas pequeñas señales que envía tu cuerpo: cansancio, dolor o simplemente malestar. Lo mismo ocurre con tu estado de ánimo: si te sientes agobiado o estresado, también es una información importante. Piensa en lo que se te da bien y en lo que puede estar un poco fuera de tu zona de confort. Es fundamental que seas sincero contigo mismo.

No Dudes en Pedir Ayuda: Que pedir ayuda se convierta en algo normal. Tanto si necesitas un par de manos más para mover algo pesado, como si necesitas consejo en una situación complicada o simplemente sientes que te vendría bien un poco de apoyo, acude a tus compañeros, a tu jefe o a quien sea la persona adecuada. Es un signo de responsabilidad, no de debilidad.

Evalúa las Situaciones con Realismo: Antes de lanzarte a una tarea o situación, tómate un respiro y piensa en lo que podría salir mal y si realmente eres la persona más indicada para hacerlo en solitario. No te avergüences de admitir que algo puede ser más de lo que puedes manejar con seguridad.

Di lo que Necesitas, Claramente: Si te preocupa no ser capaz de hacer algo bien o con seguridad, o si necesitas ayuda, ¡dilo! Sé claro y respetuoso cuando hables de ello con los demás. No esperes a sentirte totalmente abrumado o a que las cosas se pongan feas.

Aprende: aprovecha cualquier curso de formación que ofrezca la escuela sobre seguridad, procedimientos de emergencia, etc. Cuanto más sepas, más seguro te sentirás. Cuanto más sepas, más seguro te sentirás y mejor sabrás cuándo necesitas ayuda.

Tómate Descansos y Controla el Estrés: Recuerda que el cansancio o el estrés pueden afectar a tu juicio. Asegúrate de tomarte descansos y de utilizar los recursos que te ofrece la escuela para controlar el estrés. Mantenerte dentro de tus límites es más fácil cuando no estás agotado.

Expresa tus Preocupaciones: Si te das cuenta de que alguien se está esforzando demasiado o de que una situación no parece segura, no tengas miedo de decir algo que te ayude. Todos estamos juntos en esto cuando se trata de la seguridad.

Tienes que Priorizar tu Salud: Tu salud y tu bienestar, tanto físico como mental, son lo que realmente importa a largo plazo. Siempre es correcto pedir

ayuda o dar un paso atrás si sientes que te estás acercando a tu límite. Es mejor que hacerse daño o cometer un error que podría haberse evitado.

CONCLUSIÓN

Seamos honestos con nosotros mismos sobre lo que podemos manejar y construyamos una escuela en la que pedir ayuda forme parte de nuestra forma de actuar. Cuidarnos y cuidarnos los unos a los otros nos convierte en un lugar mejor y más seguro para todos.