



Respuesta a la Incertidumbre Post-Electoral para Padres/ Tutores Legales

La reciente elección ha provocado muchas emociones fuertes para el personal, los estudiantes, las familias y los miembros de la comunidad en todo el Distrito y en toda la nación. Como adultos y padres, jugamos un papel crítico promover seguridad en poder remendar la división que puede permear en nuestras escuelas y comunidades. Para muchos niños y familias, los resultados han causado sentimientos de preocupación, miedo, ira y tristeza. Como padres y tutores, hay estrategias que puede implementar diariamente para asegurar que sus hijos sean escuchados y se sientan protegidos durante estos tiempos inciertos.



ESCUCHE lo que dicen y cómo actúan:

- Pregúntele a su hijo/a cómo se siente en la escuela o en la comunidad desde la elección presidencial.
- Preste atención a cualquier cambio de comportamiento en su hijo/a; recuerde que a veces los niños demuestran sus emociones en formas no verbales.
- Dígale a su hijo/a que desea saber acerca de su día: si en alguna vez lo insultan, lo molestan en la escuela o en la comunidad debido a su raza, su origen étnico, su orientación sexual o sus creencias religiosas.



PROTEJA manteniendo la estructura, estabilidad y consistencia:

- Recuérdele a su hijo/a que lo protegerá de cualquier peligro: físico, verbal o emocional.
- Tenga en cuenta que cuando los seres queridos de los niños también están amenazados, los niños no se sienten seguros. Esta sensación de peligro puede mejorar al ofrecerles a sus hijos comodidad, estabilidad y predictibilidad.
- Algunas maneras de proteger a los niños es en monitorear las conversaciones que pueden provocar miedo o ansiedad; Limitar o monitorear el uso de la tecnología, los medios sociales, la televisión que pueden incitar temores; Proporcionar información cierta y apropiada para la edad.
- Si su hijo/a dice que ha experimentado o ha sido testigo de cualquier incidente de acoso o intimidación, cree en ellos e informe inmediatamente el incidente.



CONECTE a través de la interacción, las actividades y los recursos:

- Una relación positiva con un adulto sano en casa y en la escuela es uno de los factores más importantes que ayuda a construir la resiliencia de un individuo. Sentir de que los niños y los adultos se preocupan unos por otros, individualmente y como grupo contribuye a su bienestar social-emocional, así como su éxito académico.
- Hable con su hijo/a regularmente, antes y después de la escuela.
- Familiarícese con los recursos escolares y comunitarios disponibles para apoyar a su hijo/a y su familia.
- Si su hijo/a le comenta que fue atacado/a físicamente, llame al 911 o llame a la oficina local de policía.
- Para comunicarse con el Departamento de Policía de la Escuela de Los Ángeles, llame al (213) 625-6631.
- Si el incidente ocurrió en la escuela, informe al Director/a de la escuela o hable con un empleado en la oficina principal.

Clínicas de Salud Mental y Centros de Bienestar

Norte

Clínica del Valle

6651-A Balboa Blvd., Van Nuys, 91406
Tel: 818-758-2300 | Fax: 818-996-9850

Oeste

Centro de Bienestar de Crenshaw

3206 W. 50th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-290-7737 | Fax: 323-290-7713

Clínica de Hyde Park

6519 S. 8th Ave., Bungalow #46,
Los Ángeles, 90043
Tel: 323-750-5167 | Fax: 323-759-2697

Centro de Bienestar de Washington

1555 West 110th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-241-1909 | Fax: 323-241-1918

Sur

Clínica de la Calle 97

Escuela Primaria de Barrett
439 W. 97th St., Los Angeles, CA 90003
Tel: 323-418-1055 | Fax: 323-418-3964

Clínica de San Pedro

704 W. 8th St., San Pedro, 90731
Tel: 310-832-7545 | Fax: 310-833-8580

Centro de Bienestar de Locke

316 111th St., Los Ángeles, 90061
Tel: 323-418-1055 | Fax: 323-418-3964

Centro de Bienestar de Carson

270 E. 223rd St., Carson, 90745
Tel: 310-847-7216 | Fax: 310-847-7214

Este

Clínica de Bell/Cudahy

Centro de Aprendizaje Ellen Ochoa
7326 S. Wilcox, Cudahy, CA 90201
Tel: 323-271-3676 | Fax: 323-271-3657

Clínica de Ramona

231 S. Alma Ave, Los Ángeles, 90063
Tel: 323-266-7615 | Fax: 323-266-7695

Centro de Bienestar de Gage

2975 Zoe Ave., Huntington Park, 90255
Tel: 323-826-9499 | Fax: 323-826-1524

Centro de Bienestar de Elizabeth LC

4811 Elizabeth St., Cudahy, 90201
Tel: 323-271-3676 | Fax: 323-271-3657

Centro

Centro de Bienestar de Belmont

180 Union Place, Los Ángeles, 90026
Tel: 213-241-4451 | Fax: 213-241-4465

Clínica de Roybal

1200 W. Colton St., Los Ángeles, 90026
Tel: 213-580-6415 | Fax: 213-241-4465

MODELE calma y comportamiento optimista:



- Es importante que como adultos usemos estas oportunidades para modelar los puntos de vista que escuchamos de los demás en una manera tranquila y optimista, y a la misma vez respetando las opiniones diferentes.
- Preste atención a sus pensamientos, sentimientos y reacciones sobre la elección. Sus hijos aprenden de sus señales y reacciones; Preste atención a las conversaciones de adultos que ocurren en presencia de ellos.
- Modele reacciones saludables manteniendo la calma, siendo cortés y útil.
- Pida una junta con el Director/a o persona designada si tiene preguntas sobre cómo la escuela de su hijo/a está manejando el acoso, la discriminación y / o cualquier otro incidente amenazante hacia su hijo/a debido a su raza, origen étnico, orientación sexual o creencias religiosas.
- Reconozca que los recientes acontecimientos políticos pueden hacer que muchos se sientan vulnerables y abrumados. La incertidumbre puede crear sentimientos de desesperación y desesperanza para el futuro. Pero como adultos, es importante mantener la calma y expresar optimismo. Permita que sus hijos se expresen y se sientan empoderados en sus vidas y que sepan que las decisiones que toman son importantes, y a la misma vez comuníqueles las altas expectativas que tienen para su éxito académico y bienestar.
- Practique el autocuidado, que incluye obtener ayuda cuando sea necesario, asegurarse de dormir lo suficiente, comer sano y mantener un régimen de ejercicios.

ENSEÑE acerca de los cambios normales que pueden ocurrir cuando alguien se siente nervioso o molesto:



- Cada niño tendrá una reacción única a la misma situación.
- Enseñe a su hijo/a que hablar y pedir ayuda es una fuente de fuerza. Es importante que los niños desarrollen y utilicen sus habilidades para superar situaciones difíciles y buscar ayuda cuando lo sea necesario.
- Es crucial que los niños entiendan que “si algo impredecible sucede, puedo contar con mi familia y comunidad escolar para que me apoyen y me ayuden a sanar”.
- Pídale a su hijo/a que identifique a un adulto en su escuela en cual pueda pedir ayuda si experimenta hostigamiento o intimidación.

Para referencias
para la clínica de
salud mental, visite:
smh.lausd.net