

Ideas para los padres 2022

Como padres, maestros y otros adultos que sirven de apoyo, no siempre podemos evitar que los alumnos presencien la violencia y tragedias que hay en el mundo. Lo que sí podemos hacer es consolar y comunicar a los alumnos de la forma más útil posible.

A menudo los padres y otros adultos de apoyo no saben qué decir o cómo abordar los temas difíciles. A continuación les ofrecemos una guía para las conversaciones difíciles con los menores acerca de las tragedias, y una lista de recursos.

1. Inicie la conversación y determine qué es lo que sabe. Siempre ayuda empezar desde la perspectiva del menor y guiar la conversación con base en lo que le expresa. Esto le ayudará a usted saber si ha oído rumores u otra información falsa relacionada con el incidente.
 - a. "¿Cómo te hace sentir lo que está sucediendo en el mundo?"
 - b. "¿De qué piensan y hablan tú y tus amigos en cuanto a la situación mundial?"
 - c. "¿Tú y tus amigos hablan sobre lo que pasó? Me gustaría mucho saber lo que piensas. Dime si quieres hablar."
2. Reconozca las emociones que su joven o niño le expresa. En circunstancias aterradoras o fuera de nuestro control no hay emociones correctas o incorrectas.
3. Reasegure y reafirme para el alumno su seguridad física actual. Aunque usted no le puede dar garantías de seguridad futura, sí puede repasar y explicar las medidas de seguridad que ya se han implementado. A los niños y jóvenes les ayuda saber que los adultos tienen un plan y han reflexionado sobre la seguridad continuada.
4. No tenga miedo de admitir que no puede contestar todas las preguntas que le hace. Conteste las preguntas a un nivel que el niño o joven puede entender, y no le dé detalles innecesarios.
5. Supervise la exposición de los jóvenes y niños a la televisión y a los medios de comunicación. Es muy fácil lograr acceso a escenas gráficas o perturbadoras. En la medida posible, esté presente cuando su alumno ve la cobertura del evento. Es en esos momentos que puede presentarse alguna pregunta.
6. Replantee y concéntrese en lo bueno. En circunstancias difíciles, siempre ayuda señalar las acciones tomadas que fueron de ayuda en un evento trágico, como actos heroicos por ciudadanos, la policía, el personal de primera respuesta, etc.

Si usted cree que su alumno necesita ayuda en la escuela en los días que siguen, favor de comunicarse con el consejero de campus de su alumno. Además, MISD cuenta con recursos para los padres, las familias y los alumnos, a través de Care Solace. El ISD de Midlothian colabora con Care Solace para apoyar a la salud mental de nuestra comunidad. Care Solace le puede ayudar a identificar rápidamente las opciones para la salud mental, o para tratamiento por el uso de sustancias, que son aptas según su necesidad, sin importar las circunstancias. El apoyo que ofrece es completamente confidencial y gratis para los alumnos, personal, y familias del ISD de Midlothian.

Si desea que Care Solace le ayude a buscar un proveedor:

- Llame al 888-515-0595; atienden las 24 horas, 7 días de la semana, 365 días del año, en cualquier idioma
- Visite www.caresolace.com/midlothian y haga su propia búsqueda, O haga clic en "Book Appointment" (programar una cita) para obtener ayuda por teléfono, correo electrónico, o chat en video.

En una emergencia:

- Llame al 911 o pida una respuesta de personal de intervención de crisis capacitado
- Acuda a la sala de emergencias más cercana para buscar ayuda
- Para comunicarse con el apoyo que ofrecen, envíe el texto "Hello" (hola) o "Home" (hogar) al 741741
- Llame a la National Suicide Prevention Lifeline (línea urgente nacional para la prevención de suicidio) al 1-800-273-8255
 - Inglés: 800-273-TALK
 - Español: 888-628-9454
 - TTY: 800-799-4889
 - Chat en línea: suicidepreventionlifeline.org