ESCUELA PRIMARIA SILVER RAIL · RECURSOS PARA LA FAMILIA

# Cómo ayudar a su hijo(a) a sanar

La mayoría de los niños se recuperan favorablemente, y lo que más les ayuda es sentirse conectados, queridos y amados. No necesita utilizar palabras perfectas ni tener todas las respuestas. Las rutinas estables, escuchar con atención y su presencia son fundamentales.

## Cómo puede ayudar

### 1 Escuchar

Deje que su hijo(a) hable, juegue, dibuje, o escriba sobre sus sentimientos. Está bien sentirse triste, asustado(a) o molesto(a), y está bien llorar. Responda a las preguntas con sencillez y sinceridad, y no hay problema en decir "No lo sé".

### 2 Tranquilizar

Recuérdele a su hijo(a) que está a salvo, que los adultos en la escuela y en casa le cuidan y que nada de esto es culpa suya.

### 3 Manga las rutinas

Las comidas regulares, el sueño, el juego y los rituales familiares, como un cuento antes de dormir, les brindan a los niños algo confiable en lo que apoyarse. Llegue a tiempo a recogerlos e infórmeles dónde estará.

### 4 Limitar las noticias

Mantenga la televisión y las redes sociales apagadas cuando haya niños, y reserve las conversaciones de adultos para cuando no haya pequeños cerca.

### 5 Haga algo amable

Ayudar a los demás, por ejemplo dibujando una tarjeta o escribiendo una nota de agradecimiento, puede aliviar la ansiedad y ayudar a los niños a ver lo bueno en las personas.

### 6 Cuídese

Es normal que su hijo(a) le vea triste. Cuando le invadan las emociones intensas, tómese un respiro, busca el apoyo de otros adultos y séa amable consigo mismo: descanse, coma bien y tome aire fresco.

## Lo que podría notar

Los niños pequeños suelen expresar sus sentimientos a través de su cuerpo y comportamiento, en lugar de con palabras. Estas reacciones son comunes y generalmente mejoran con el tiempo y el apoyo.

- Problemas para dormir, pesadillas o miedo a dormir solo(a)
- Dolores de estómago o de cabeza sin causa aparente.
- Apego excesivo o dificultad para separarse de usted en la escuela.
- Volver a hábitos anteriores, como necesitar ayuda con cosas que ya dominaban.
- Dibujar o recrear el evento a traves del juego una y otra vez
- Problemas de concentración o mayor preocupación por su propia seguridad y la de los demás.
- Irritabilidad, rabietas o comportamiento inusualmente imprudente o agresivo.

**Tengan paciencia con estos cambios. Pueden aparecer ahora, en las próximas semanas o más adelante.**

## Cuándo pedir más ayuda

No tiene que resolver esto solo(a). Póngase en contacto con nosotros si:

- La angustia de su hijo(a) es intensa, persistente o interfiere con su vida escolar, sus amistades o su vida familiar.
- Su hijo(a) ha perdido a un ser querido, o ha sufrido un trauma en el pasado o a lidiado con otros problemas de salud mental.
- Tiene miedo de dejar a su hijo(a) solo,(a) o usted mismo está pasando por dificultades.

Un profesional de la salud mental, idealmente con experiencia en el tratamiento de niños en proceso de duelo, puede ayudar. Trabajar en equipo es la mejor manera de apoyar a su hijo(a).

**Estamos aquí para ayudarte. - Enlace al formulario de solicitud de asistencia**

# Recursos para estudiantes y familias

## Recursos de salud mental:

Llame a la **Línea Telefónica para Familias y Personal de Silver Rail del Departamento de Salud Conductual del Condado de Deschutes, al 541-585-5580.**
Este número es un recurso exclusivo para las familias y el personal de SRE, diseñado para ponerles en contacto con proveedores de servicios de salud comunitarios que dan prioridad a las familias y al personal de SRE.

Como familia de Escuelas de Bend-La Pine, también puede utilizar el servicio de navegación de servicios de salud mental **CareSolace.** Le recomendamos llamar o enviar un mensaje con la ayuda de un asistente de cuidados para solicitar un proveedor que acepte el Programa de Compensación para Víctimas de Delitos u otras necesidades especiales.

## Apoyo en situaciones de crisis:

**En caso de emergencia, llame al 911 o acuda al Departamento de Emergencias.**

**Servicios de atención de crisis sin cita previa**
Centro de Estabilización del Condado de Deschutes 63311 NE Jamison Street Bend, OR 97703 (541) 585-7210 - Línea de oficina (no emergencias)

**LÍNEA TELEFÓNICA DE CRISIS DISPONIBLE LAS 24 HORAS** 988

## Centro de Información Comunitaria de Silver Rail

Por favor, escanee estos códigos QR para obtener actualizaciones y recursos.

## Recurso de Silver Rail para familias

## Formulario de solicitud de apoyo de Silver Rail

***Utilice este formulario para solicitar:***

*Breve seguimiento con un empleado del distrito escolar*
*Derivaciones/*Conexiones con Servicios de salud mental/ Vivienda/Alimentación/ Transporte/Necesidades básicas/Apoyo con el Permiso Familiar Pagado de Trabajo