



Psychological First Aid (PFA)

General Guidelines for Addressing Mental Health Needs in the School Environment

PFA is an evidence-informed approach for assisting children, adolescents, adults, and families in the immediate aftermath of a critical incident, disaster, or terrorism. PFA is designed to reduce the initial distress caused by traumatic events and to foster short and long-term adaptive functioning.



For Parents & Caregivers | Responding to Substance Use

1 | LISTEN

- Listen without judgement.
- Address the feeling(s)/behavior(s) as soon as possible.
- If your child wants to talk, be prepared to listen and focus on what they say and how you can be of help.
 - Start with a general conversation about pain, stress, mental health, and medications.
- Observe nonverbal communication.
 - Children may show their feelings in nonverbal ways, such as increased behavioral problems or withdrawal, or substance use.
 - Be aware of the effects of substance use that your child may be exhibiting.
- Express compassion and calmness in your statements and non-verbal behaviors.

2 | PROTECT

- Rather than focusing on punishment, share that you care about them and want them to be safe.
- Have regular and open conversations to educate them about the risks of using substances.
- Monitor their social media.
- Maintain daily routines, activities, and structure with clear expectations and consistent rules.
- Provide supervision and consistency to encourage successful outcomes.

3 | CONNECT

- Have conversations with your child whenever you can.
- Allow them to focus on something else while they talk. For example, talk with them while you are in the car, doing chores together, or in a place where they feel safe.
- Become familiar with resources and supports in your school and community.
- Notify school staff if you suspect that your child is struggling with substance use.
- Encourage interactions, activities, team projects with friends and teachers.
- Keep communication open with others involved in the students' lives (e.g., family members and school staff).

The PFA: Listen, Protect, Connect Model was created in partnership by UCLA Center for Public Health and Disasters, LAUSD Trauma Services Adaptation Center and the National Center for the School Crisis and Bereavement.

The authors M. Schreiber, R. Gurwitsch, and M. Wong have authorized this adaptation. For more information, contact School Mental Health at (213) 241-3840.



If someone you love is struggling with mental health and/or substance use, reach out to your health care provider or contact the resources below.



EMERGENCY/AFTER HOURS SUPPORT

If you need IMMEDIATE help, call **911**

For a psychiatric emergency, contact the **Department of Mental Health ACCESS Center** at (800) 854-7771

Los Angeles School Police Department
(213) 625-6631

Community Hotlines

Substance Abuse Service Helpline
(844) 804-7500 (24/7)

SAMHSA National Helpline (24/7)
(800) 662-HELP (1-800-662-4357)

National Suicide Prevention Lifeline
988 or (800) 273-8255 (24/7)

Text and Chat Resources

Crisis Text Line (24/7)
Text "LA" to 741741

Lifeline Chat (24/7)
www.suicidepreventionlifeline.org/chat

LAUSD Support Hotlines

Student & Family Wellness Hotline
(213) 241-3840, M-F 8am-4:30pm

Early Childhood Mental Health Consultation Line
(213) 443-0165, M-F 8am-4:30pm

Online Resources

LA County Department of Public Health Treatment for Addiction
<http://www.lapublichealth.org/sapc/>

SAMHSA Behavioral Health Treatment Services
findtreatment.samhsa.gov

4 | MODEL

- Model healthy responses by remaining calm and soliciting support, as needed.
- Pay attention to your thoughts, feelings, and reactions. Children are watching the verbal and nonverbal cues of the adults they are with, which may influence how they cope and behave.
- Take constructive actions to assure safety.
- Monitor conversations that children may hear or be engaged in.
- Acknowledge the difficulty of the situation, but demonstrate how people can come together to provide support.
- Model healthy coping strategies.

5 | TEACH

- Explain the dangers of substance use.
- Give information that is accurate and age appropriate. For example, younger children should know about poisons, medicines and household items that could be dangerous to them. Older children should know about how substance use impacts their bodies, emotions, and ability to learn.
- Encourage your child to identify and use positive coping strategies.
- Help your child regulate their emotions and identify options for problem solving.
- Help your child set small "doable" goals and share in these achievements as "wins."



What can you do if you are worried about someone who is using substances?

KNOW THE FACTS

Partnership to End Addiction

<https://drugfree.org/>

National Institute on Drug Abuse

<https://nida.nih.gov/research-topics/fentanyl/>

BE A SOURCE OF SUPPORT. SAVE A LIFE.

Encourage your loved one to stop using. Seek help at school, your health care provider, or a community resource.



Primeros Auxilios Psicológicos (PFA, por sus siglas en inglés)

Normas Generales para Abordar las Necesidades de Salud Mental en el Ambiente Escolar

Los PFA es un alcance dirigido por evidencias para ayudar a los niños, adolescentes, adultos y familias en el periodo posterior a un evento de crisis, desastres o terrorismo. Los PFA están diseñados para reducir el sufrimiento inicial causado por eventos traumáticos y para fomentar funcionamiento adaptivo a corto y largo plazo.



Para Padres y Proveedores de Cuidado | Abordar el Uso de Sustancias

1 | ESCUCHAR

- Escuche sin prejuicios.
- Aborde los sentimientos/comportamientos lo más antes posible.
- Si su hijo quiere hablar, esté listo para escuchar y enfocarse en lo que dice y cómo usted puede ayudar.
 - Empiece la conversación en general sobre el dolor, el estrés, salud mental, y medicamentos.
- Observe la comunicación no verbal.
 - Los niños pueden expresar sus sentimientos en maneras no verbales, como experimentar más problemas de conducta o el apartamiento, o uso de sustancias.
 - Esté consciente de los efectos del uso de sustancias que puede ver en su estudiante.
- Exprese compasión y tranquilidad en lo que dice y en sus comportamientos no verbales.

2 | PROTEGER

- En vez de enfocarse en el castigo, exprese que se preocupa por ellos y desea que se mantengan seguros.
- Tenga conversaciones regulares y abiertas para educarlos sobre los riesgos del uso de las sustancias.
- Supervise las cuentas de las plataformas sociales.
- Mantenga rutinas, actividades, y estructura todos los días con expectativas claras y normas consistentes.
- Proporcione supervisión y consistencia para motivar resultados exitosos.

3 | CONECTAR

- Tenga conversaciones con su hijo cada vez que pueda.
- Permítalos concentrarse en otra cosa mientras hablan. Por ejemplo, hable con ellos mientras están en el carro, haciendo las tareas del hogar, o en un lugar donde se sientan seguros.
- Familiarícese con los recursos y apoyo en su escuela y comunidad.
- Notifique al personal escolar si tiene sospechas de que su hijo está batallando con el uso de sustancias.
- Motive las interacciones, actividades, proyectos en equipo con amistades y maestros.
- Mantenga abierta las vías de comunicación con otras personas en la vida de los estudiantes (familiares y personal escolar).

PFA o Primeros Auxilios Psicológicos, un modelo para escuchar, proteger, conectar se desarrolló en asociación con el Centro para la Salud Pública y Desastres de UCLA, el Centro de Adaptación de Servicios de Trauma de LAUSD y el Centro Nacional para Crisis y Duelo Escolar. Los autores M. Schreiber, R. Gurwitch, y M. Wong han autorizado esta adaptación. Para obtener más información, comuníquese con la Salud Mental Escolar al (213) 241- 3840.



Si un ser querido está batallando con su salud mental o con el uso de sustancias, comuníquese con su proveedor de atención médica o con los recursos a continuación.

APOYO DE EMERGENCIA/FUERA DE HORARIO

Si necesita ayuda INMEDIATA, llame al **911**

Para una emergencia psiquiátrica, comuníquese con el **Centro ACCESS del Departamento de Salud Mental** al (800) 854-7771

Departamento de Policía Escolar de Los Ángeles (213) 625-6631

Líneas Directas de la Comunidad

Línea de ayuda del servicio de abuso de sustancias
(844) 804-7500 (24/7)

SAMHSA Línea de ayuda nacional (24/7)
(800) 662-HELP (1-800-662-4357)

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio
988 or (800) 273-8255 (24/7)

Recursos de Texto y Chat

Línea de texto de crisis (24/7)
Text "LA" to 741741

Chat de la línea de vida (24/7)
www.suicidepreventionlifeline.org/chat

LAUSD Líneas Directas de Apoyo

Línea de Información de Bienestar para Estudiantes y Familias
(213) 241-3840
lunes a viernes de 8am-4:30pm

Línea de Consulta de Salud Mental en la Primera Infancia
(213) 443-0165
lunes-viernes de 8am-4:30pm

Online Resources

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Tratamiento para la adicción
<http://www.lapublichealth.org/sapc/>

Servicios de tratamiento de salud conductual de SAMHSA
findtreatment.samhsa.gov

4 | SER EJEMPLO

- Modele respuestas saludables manteniendo la calma y solicitando apoyo, según sea necesario.
- Esté atento a sus pensamientos, sentimientos y reacciones. Los niños están observando las señales verbales y no verbales de los adultos que están con ellos, lo cual puede influir en cómo se comportan y hacen frente a las situaciones.
- Tome acciones constructivas para garantizar la seguridad.
- Esté atento a las conversaciones que tal vez los niños pueden escuchar o en la que pueden participar.
- Reconozca la dificultad de la situación, pero demuestre cómo las personas se pueden unir para brindar apoyo.
- Dé el ejemplo de estrategias sanas para hacer frente.

5 | ENSEÑAR

- Explique los peligros del uso de las sustancias.
- Dé información que sea precisa y que proceda para la edad del niño. Por ejemplo, los niños más pequeños deben saber acerca de los venenos, las medicinas y los artículos del hogar que podrían ser peligrosos para ellos. Los niños mayores deben saber cómo el uso de sustancias afecta sus cuerpos, emociones y capacidad de aprendizaje.
- Motive a su hijo a que identifique y use estrategias positivas para hacer frente.
- Ayude a su hijo a controlar sus emociones e identificar opciones para la solución de problemas.
- Ayude a que su hijo establezca metas alcanzables y comparta estos logros como cosas positivas.



¿Qué puede hacer si está preocupado por alguien que está usando sustancias?

CONOZCA LOS HECHOS

Asociación para poner fin a la adicción

<https://drugfree.org/>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

<https://nida.nih.gov/research-topics/fentanyl/>

SEA UNA FUENTE DE APOYO. SALVE UNA VIDA.

Anime a su ser querido a que deje de consumir. Busque ayuda en la escuela, su proveedor de atención médica o un recurso comunitario.