



Primeros Auxilios Psicológicos: Estrategias de Apoyo para Padres/Tutores en como Asistir con Asuntos Migratorios

Las recientes noticias de inmigración acerca de las deportaciones han provocado muchas emociones fuertes con los empleados escolares, los estudiantes, las familias, y los miembros de la comunidad en todo el Distrito y en todo el país. Adultos y padres, desempeñan un papel fundamental en promover la seguridad emocional y psicológica para contrarrestar el sentimiento de división que afecta a nuestras escuelas y comunidades. Esto puede provocar sentimientos de preocupación, miedo, ira, y tristeza. Existen estrategias que usted 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 noticia acerca de las deportaciones.
- 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 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 previsibilidad.
- Algunas maneras de proteger a los niños es supervisar las conversaciones que pueden provocar miedo o ansiedad; limitar o supervisar el uso de tecnología, los medios sociales, y la televisión que pueden incitar temores; y 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, crea en ellos y reporte el incidente inmediatamente.



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. 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 del Distrito Escolar Unificado 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 para recibir ayuda.

Clínicas de Salud Mental y Centros de Bienestar



Norte

Clínica del Valle

6651A Balboa Blvd., Van Nuys, 91406
Tel: 818-758-2300

Oeste

Centro de Bienestar de Crenshaw

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

Centro de Bienestar de Washington

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

Sur

Clínica de la Calle 97

Escuela Primaria de Barrett
439 W. 97th St., Los Ángeles, CA 90003
Tel: 323-754-2856

Clínica de San Pedro

704 West 8th St., San Pedro 90731
Tel: 310-832-7545

Centro de Bienestar de Locke

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

Centro de Bienestar de Carson

270 East 223rd St., Carson 90745
Tel: 310-847-7216

Este

Clínica de Bell/Cudahy

Centro de Aprendizaje Ellen Ochoa
7326 S. Wilcox Ave., Cudahy 90201
Tel: 323-869-1352

Clínica de Ramona

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

Centro de Bienestar de Gage

2880 E. Gage Ave., Huntington Park 90255
Tel: 323-826-1520

Centro de Bienestar de Elizabeth LC

4811 Elizabeth St., Cudahy 90201
Tel: 323-271-3650

Centro

Centro de Bienestar de Belmont

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

Clínica de Roybal

1200 West Colton St., Los Ángeles 90026
Tel: 213-580-6415

Para referir a clínicas, visite:
smh.lausd.net

Salud Mental Escolar
(213) 241-3841

MODELE la calma y mantenga optimismo.



- Es importante que como adultos usemos estas oportunidades para modelar los puntos de vista que escuchamos de los demás de una manera tranquila y optimista, y a la misma vez respetando las opiniones diferentes.
- Preste atención a sus pensamientos, sentimientos, y reacciones sobre las deportaciones. Sus hijos aprenden de sus reacciones; preste atención a las conversaciones entre adultos que ocurren en la 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 cuidado personal, que incluye obtener ayuda cuando sea necesario, dormir lo suficiente, mantener la nutrición, y tener 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 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 acoso o intimidación.

