

JOE TORRE
**SAFE AT
HOME.**

SAFE AT HOME
**MARGARET'S
PLACE**

ESPERANZA Y SANACIÓN

UN RECURSO GUIADO PARA EL CUIDADO COMUNITARIO

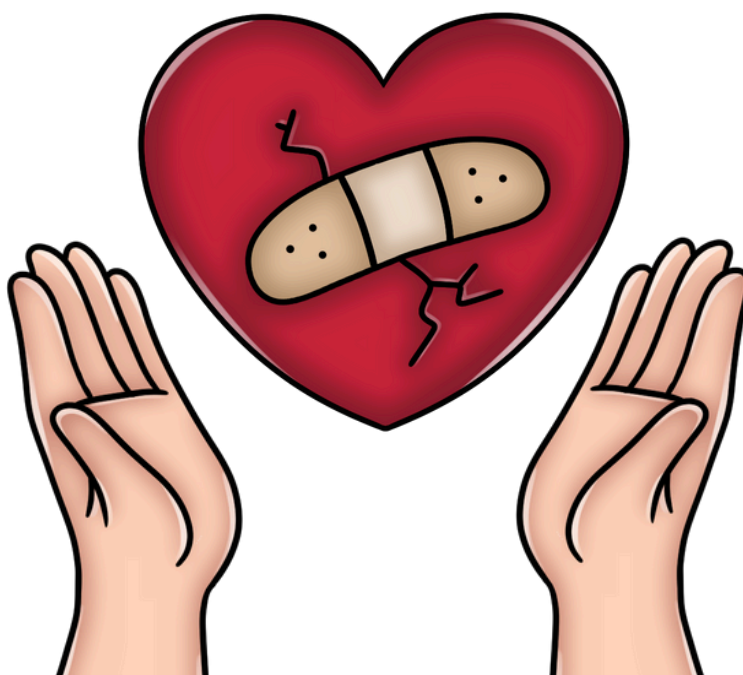


TABLA DE CONTENIDO

Recursos para jóvenes	4
Recursos para padres y cuidadores	14
Recursos para educadores y proveedores	23
Recursos para la alianza	29

COMPRESIÓN DESASTRES NATURALES Y SU IMPACTO

Los desastres naturales son fenómenos naturales de gran alcance que pueden afectar nuestros hogares, escuelas y comunidades. Entre ellos se incluyen incendios forestales, terremotos, inundaciones y tormentas. Estos fenómenos pueden resultar extremadamente aterradores y abrumadores, pero comprenderlos puede ayudarnos a procesarlos, prepararnos y sentir menos miedo.

La devastación que provocan los desastres naturales va más allá de la pérdida de hogares: afecta la esencia misma de la vida de las personas y su capacidad de sentirse seguras y apoyadas. Las viviendas quedan destruidas y las personas se quedan sin un lugar físico donde refugiarse. Con demasiada frecuencia, el trauma se ve agravado por la pérdida de la comunidad y de las rutinas que las sustentaban.

Los desastres naturales pueden provocar sentimientos de impotencia en quienes se ven afectados o presencian el evento, pero también nos recuerdan la fuerza de la comunidad. En momentos como estos, el poder de la comunidad y la resiliencia colectiva se convierten en nuestra mayor fortaleza. Refuerzan la urgencia de nuestra misión en Safe at Home: crear un mundo donde todos los hogares sean seguros.

Esta guía está diseñada para brindarles a los jóvenes, padres y cuidadores, y educadores y proveedores recursos esenciales para ayudar a las familias a enfrentar las consecuencias de los incendios forestales. Incluye información práctica sobre planificación de seguridad y apoyo psicológico, información sobre cómo hablar sobre cómo enfrentar situaciones difíciles y resiliencia con niños y adolescentes, y consejos y sugerencias sobre cómo ser un aliado que brinde apoyo.

Nos solidarizamos con todos aquellos que han sufrido la pérdida de un lugar seguro y reafirmamos nuestro compromiso con un futuro libre de peligros. Esperamos que estos recursos le resulten útiles para empezar. Para obtener más información sobre cómo apoyar nuestros esfuerzos o acceder a nuestros servicios, visite joetorre.org.

ESPERANZA Y SANACIÓN PARA LOS JÓVENES

UN RECURSO GUIADO

AUTOCUIDADO Y PLANIFICACIÓN DEL BIENESTAR CON JÓVENES

UN RECURSO/HERRAMIENTA PARA CUIDADORES Y EDUCADORES

¿QUÉ ES UN PLAN DE BIENESTAR?

Una guía sencilla y personalizada para ayudar a los jóvenes a reconocer qué es lo que favorece su bienestar y cómo los adultos en su vida pueden ayudarlos. Este plan puede ser utilizado por cuidadores, educadores o cualquier adulto de confianza para trabajar con un niño o adolescente en la identificación de lo que lo hace sentir seguro, tranquilo y apoyado cuando enfrenta desafíos.

¿QUIÉN DEBERÍA TENER UN PLAN DE BIENESTAR?

Un plan de bienestar puede beneficiar a cualquier joven, especialmente a aquellos que pueden experimentar estrés, ansiedad o emociones abrumadoras. Si bien es especialmente útil para los estudiantes que han expresado estar en riesgo de sufrir una crisis, también puede ser una herramienta proactiva para modelar y estructurar estrategias de afrontamiento antes de que ocurra una crisis.

Los cuidadores, educadores y otros adultos de confianza pueden colaborar con los jóvenes para crear un plan que los ayude a identificar qué apoya su bienestar, qué estrategias los ayudan a sentirse seguros y cómo pedir apoyo cuando lo necesitan.

¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA ADICIONAL?

Al crear un plan de bienestar, un joven puede compartir pensamientos, sentimientos o experiencias que indiquen que necesita más apoyo.

Si nota:

- Hablan de querer hacerse daño a sí mismos o a otros.
- Expresiones de desesperanza o sentirse una carga.

Entonces, es importante ponerlos en contacto con un profesional de la salud mental o un consejero.

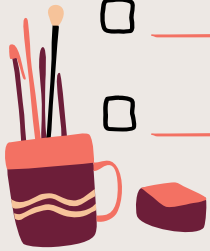
Puedes:

- Escuche y valide: “Aprecio que haya compartido esto conmigo. Me preocupo por usted y quiero asegurarme de que tenga el apoyo que necesita”.
- Consulte a un consejero escolar, trabajador social o un recurso en caso de crisis: “Creo que sería útil que hablara con [consejero escolar/trabajador social]. ¿Le gustaría que lo acompañe?”
- Utilice recursos de crisis: si existe una preocupación inmediata por la seguridad, llame a una línea directa de crisis, comuníquese con el personal de salud mental de la escuela o siga los protocolos de emergencia.

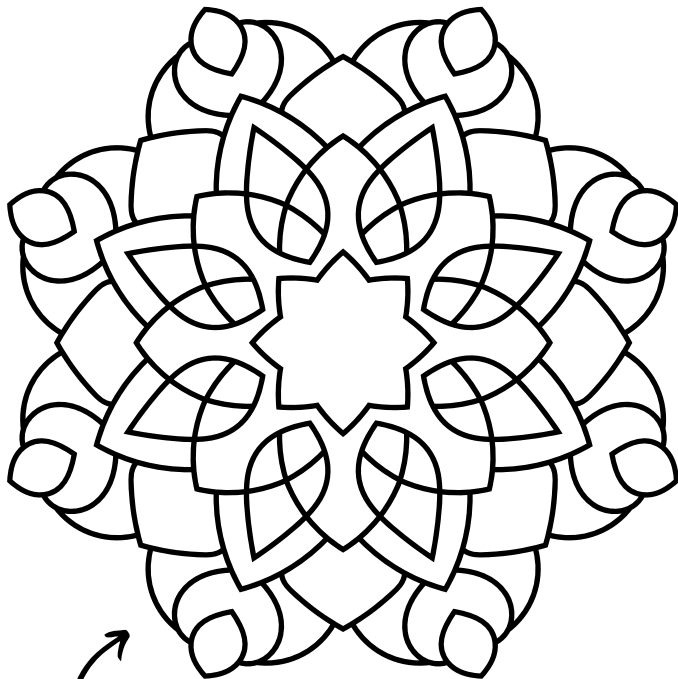
PLAN DE AUTOQUIDAD

Lista de deseos





Personas a ver/llamar



(COLORÉAME)

ACTIVIDADES RELAJANTES PARA AYUDAR A DESESTRESARSE

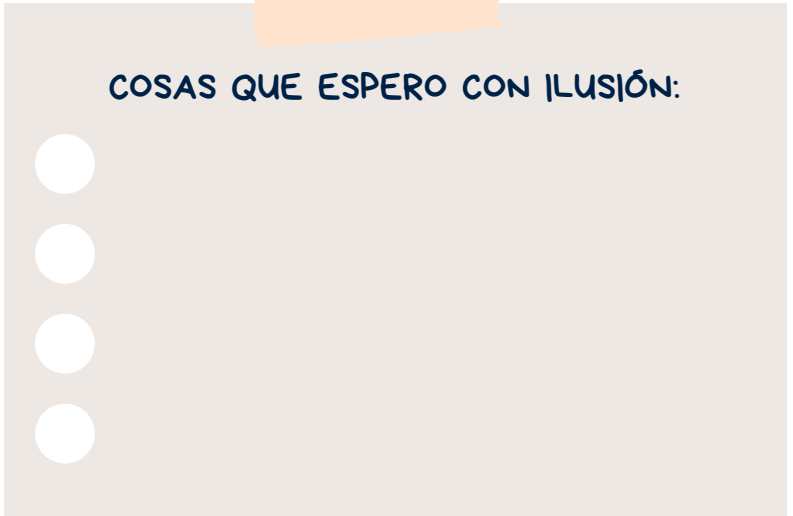


PLAN DE BIENESTAR

3 de mis fortalezas:



COSAS QUE ESPERO CON ILUSIÓN:



Mi plan para mantenerme a salvo:

CUANDO ESTO SUCEDE...

1. _____
2. _____
3. _____

GENTE SEGURA:

1. _____
2. _____
3. _____

PUEDO AFRONTARLO MEDIANTE...

1. _____
2. _____
3. _____

LUGARES SEGUROS:

1. _____
2. _____
3. _____

Recursos de seguridad y apoyo:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio 988: Llame o envíe un mensaje de texto al 988
1-800-273-8255 (suicidepreventionlifeline.org)

Crisis Text Line: Envía un mensaje de texto con la palabra "Home" al 741741 (crisistextline.org)

Línea directa nacional contra la violencia doméstica: 1-800-799-7233 (thehotline.org)

MI LUGAR SEGURO

Un lugar seguro es un lugar donde te sientes feliz, tranquilo y protegido.
Un lugar seguro es donde sabes que te cuidan y puedes ser tú mismo.

MI LUGAR SEGURO ES:

En mi lugar seguro me siento: _____

Parece que: _____

Huele a: _____

En mi lugar seguro puedo escuchar: _____

DIBUJA UNA IMAGEN DE TU LUGAR SEGURO:

MI INFORMACIÓN IMPORTANTE

Es importante recordar la información importante en caso de una emergencia, como un incendio o un terremoto, o en caso de que te pierdas. ¡Completa la información importante a continuación con un padre o tutor!

¡Hola! Mi nombre es

Mi cumpleaños es el...



Número de teléfono de mi padre/tutor:



Número de servicios de emergencia:



Yo vivo en...



Mi gente segura es...





¿A QUIÉN LLAMAR PARA PEDIR AYUDA?



A veces, puede pasar algo malo y podemos sentirnos asustados o solos. Cuando ocurre una emergencia, debemos saber a quién llamar para pedir ayuda. Con un padre o tutor, completa los espacios a continuación.



Si alguien ha resultado herido, ¿a qué número llamo?



Si hay un incendio, ¿a qué número llamo?



Si alguien está en peligro ¿a qué número llamo?

Le diré al operador mi nombre: _____

y donde vivo: _____

El 911 es siempre el número al que hay que llamar en caso de emergencia, ya que es un número especial que te conecta con personas capacitadas para ayudarte de inmediato. Pueden enviar la ayuda adecuada, sin importar el tipo de emergencia que sea. Tener un número para todas las emergencias ayuda a garantizar que la ayuda llegue a ti de manera rápida y sencilla.

JARDINERÍA CONSCIENTE 101



A menudo, las tiendas locales de todo a un dólar venden herramientas de jardinería y semillas. Si no te importa ensuciarte un poco, ¡tus manos son las únicas herramientas que necesitas!

No existen reglas sobre el tipo de recipiente adecuado. Un recipiente es simplemente algo que puede contener tierra y tiene agujeros en el fondo para que salga el agua.

Si la tierra que tienes disponible no es la mejor, puedes agregar nutrientes con restos de verduras, posos de café viejos o cáscaras de huevo rotas.

Los paquetes de semillas brindan información importante como: necesidades de luz solar, profundidad de plantación, frecuencia de riego, etc. También puedes comenzar a cultivar plantas a partir de esquejes. ¡Solo colócalos en agua durante una semana o dos para que broten raíces!

Cada planta necesita una cantidad de luz distinta. Hay plantas que se pueden cultivar y que crecen bien a la sombra.

La jardinería consciente puede ser una herramienta útil que puede utilizar para centrarse en el momento presente, aliviar el estrés y crear una sensación de empoderamiento. Intente utilizar sus cinco sentidos durante todo el proceso de jardinería.

1. Elige las semillas que te gustaría plantar. Una vez que abras el paquete, ¡haz algunas observaciones! ¿De qué color son las semillas? ¿Cuál es su tamaño o forma? Tómate un momento para describirlas.

2. Cava la tierra para hacer espacio para la semilla. Observa cómo se siente la tierra en tu mano. ¿Está tibia? ¿Fresca? ¿Húmeda? ¿Seca?

3. Al colocar la semilla en la tierra, ¡asegúrate de que no haya demasiada tierra encima! Puedes aprovechar este tiempo para seguir practicando la atención plena. ¿Cómo huele la tierra? ¿Qué más hueles en tu entorno?

4. Trata de regar las semillas una vez al día. Las semillas deben estar húmedas, pero no demasiado mojadas. ¡Haz lo posible para que la tierra no se seque!

5. Puedes seguir reflexionando y observando durante todo el proceso de cultivo llevando un diario de jardinería. Intenta llevar un registro de lo que cultivas, cómo te sientes después, etc. Intenta incluir imágenes, dibujos o incluso flores y hojas prensadas.



MI CRECIMIENTO PERSONAL



El crecimiento personal es el proceso mediante el cual una persona trabaja para desarrollarse y alcanzar su máximo potencial. El crecimiento personal puede ser una parte importante del crecimiento, la madurez, el éxito y la felicidad de una persona.

¿Cómo he crecido en el último año?

¿Por qué cambios positivos estoy más agradecido?

¿En qué áreas quiero seguir creciendo?

“La pequeña semilla sabía que para crecer necesitaba que la dejaran caer en la tierra, la cubrieran de oscuridad y lucharan para alcanzar la luz.” – Sandra Kring

MI PLAN PARA LOS DESENCADENANTES DEL DUELO

Haz un plan para los días difíciles (aniversario de muerte, cumpleaños, vacaciones, etc.)

Primero identifica cómo te sientes: marca con un círculo todos los sentimientos a continuación.

Culpable	Miedo	Pena	Odiado	Ansioso	Amargado
Enojado	Irritado	Frustrado	Avergonzado	Malhumorado	Abandonado
Celos	Avergonzado	En	Desconfiado	En pánico	Olvidado
Autocompasión	negación	Perdido	Pesimista	Confundido	Descuidado
Entumecido/Desconectado	Arrepentido	Tenso	Vacío	Apático	
	Desesperado	Agresivo	Inseguro	Indefenso	

Expresa TODOS tus sentimientos (+/-)	Nombra 3 personas con las que hablarías cuando te sientas triste:	Nombra 3 actividades que puedan ayudarte a expresar tus sentimientos (por ejemplo, escribir, dibujar, bailar, cantar).	Nombra 3 formas de expresar tu enojo sin lastimarte a ti mismo ni a los demás (por ejemplo, llorar, golpear una almohada, boxear, correr).						
Cuida tu mente y tu cuerpo	Nombra 3 canciones que puedas escuchar cuando te sientas deprimido:	Nombra 3 cosas que puedes hacer para cuidar tu mente y tu cuerpo:	Nombra 3 lugares a los que puedas ir que sean cómodos y seguros:						
Tómate un descanso de tu dolor	Nombra tres cosas que te distraigan o te ayuden a tomar un descanso del duelo:	Haz una lista de palabras positivas de afirmación que puedas decirte a ti mismo cuando tengas dificultades:	Enumere tres formas de ayudar a su cuerpo a relajarse (tomar un baño, meditar, respirar profundamente)						
Conéctate contigo mismo y con tus seres queridos	Nombra 3 formas en las que puedes recordar/conmemorar lo que perdiste	Nombra tres maneras en las que puedes continuar tu relación con el ser querido que falleció (por ejemplo, escribirle una carta, orar).	Nombra tres formas en las que puedes pasar un tiempo tranquilo y a solas:						
Profundizar en el trabajo de duelo:	<p>Tu proceso de duelo es único para ti. Avanza a la velocidad que te resulte cómoda. Recuerda que la única forma de sanar es sintiendo. A continuación, te ofrecemos algunos consejos para ayudarte a procesar tu duelo:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Diario centrado en el duelo</td> <td style="width: 50%;">4. Terapia del duelo</td> </tr> <tr> <td>2. Utiliza el arte o la música para procesar las emociones.</td> <td>5. Grupo de apoyo para el duelo</td> </tr> <tr> <td>3. Utilice una aplicación de duelo y haga un seguimiento de sus sentimientos</td> <td>6. ¡Aprenda cómo se manifiesta su dolor!</td> </tr> </table>			1. Diario centrado en el duelo	4. Terapia del duelo	2. Utiliza el arte o la música para procesar las emociones.	5. Grupo de apoyo para el duelo	3. Utilice una aplicación de duelo y haga un seguimiento de sus sentimientos	6. ¡Aprenda cómo se manifiesta su dolor!
1. Diario centrado en el duelo	4. Terapia del duelo								
2. Utiliza el arte o la música para procesar las emociones.	5. Grupo de apoyo para el duelo								
3. Utilice una aplicación de duelo y haga un seguimiento de sus sentimientos	6. ¡Aprenda cómo se manifiesta su dolor!								

ESPERANZA Y SANACIÓN PARA PADRES Y CUIDADORES

UN RECURSO GUIADO

HABLANDO CON LOS JÓVENES ACERCA DE LOS DESASTRES NATURALES

Los niños procesan los desastres naturales de manera diferente a los adultos, y su forma de hablar sobre los incendios forestales puede afectar significativamente su comprensión y bienestar emocional.

A continuación, se ofrecen algunos consejos:

Utilice un lenguaje sencillo y claro: explique lo que está sucediendo de una manera que puedan entender. Por ejemplo:

- “Hay incendios en California que están quemando árboles y casas. Los bomberos están trabajando arduamente para mantener a la gente a salvo”.

Evite sobrecargarlos con detalles: comparta solo lo que necesitan saber según su edad y preparación emocional.

Haga preguntas abiertas como: “¿Cómo te sientes acerca de lo que está sucediendo?”
Tranquilícelos: hágalos saber que sus sentimientos (ya sea miedo, tristeza o confusión) son válidos y normales.

Modele la calma: los niños suelen captar las señales emocionales de los adultos. Mantenga la calma y demuestre que está bien sentirse preocupado, pero también tener esperanza.

Centrarse en la seguridad y en los ayudantes

- Resalte los esfuerzos de los bomberos, los socorristas y los ayudantes de la comunidad para asegurar a los niños que la gente está trabajando arduamente para mantener a todos a salvo.
- Comparta ejemplos de cómo las comunidades se unen en momentos de necesidad, como donaciones, instalación de refugios o actos de bondad.

Limitar la exposición a los medios

- Minimiza la exposición de los niños a noticias gráficas o perturbadoras, ya que pueden aumentar la ansiedad. Si ven algo, aprovecha la oportunidad para hablar sobre lo que vieron y brindar contexto.

Habilítenlos para ayudar

- Fomente pequeños actos de bondad o apoyo, como donar juguetes, escribir tarjetas a los bomberos o participar en campañas de donaciones familiares.
- Ayudar puede hacer que los niños se sientan más en control y menos indefensos.

Proporcionar comodidad y rutina

- Mantenga rutinas que proporcionen una sensación de normalidad. La constancia en la hora de dormir, las comidas y las tareas escolares puede ayudar a los niños a mantener los pies sobre la tierra durante épocas de incertidumbre.
- Ofrezca consuelo a través de abrazos adicionales, historias o tiempo de calidad juntos.

Los niños buscan la orientación de los adultos durante las crisis. Si les brinda información honesta y adecuada a su edad y fomenta una sensación de seguridad, puede ayudarlos a atravesar este momento difícil con resiliencia y esperanza.

Para obtener más recursos, consulte [Trinka y Sam](#): El Gran Fuego, una historia gratuita diseñada para ayudar a los niños a afrontar los incendios forestales.

COMPRENDER EL TRAUMA

TRAUMA:

El trauma es una experiencia angustiante o perturbadora que hace que una persona sienta temor por su seguridad física o emocional. El trauma puede ser una experiencia única o una experiencia continua a largo plazo, o múltiples experiencias de diferentes instancias de trauma. Esta experiencia angustiante o perturbadora puede ser física o emocional, real o percibida, y puede amenazar al niño o a alguien cercano a él.

RESPUESTA AL TRAUMA:

Cuando se enfrentan a acontecimientos traumáticos, los niños forman una "respuesta al trauma" que puede incluir respuestas emocionales y físicas al trauma. Las respuestas al trauma varían mucho de una persona a otra. Tienen su raíz en el dolor del acontecimiento o la experiencia traumática. Las respuestas al trauma pueden durar mucho tiempo después de que se produzca el incidente y pueden interferir en la vida diaria.

TRAUMATIZACIÓN:

Los niños pueden resultar traumatizados cuando sus habilidades de afrontamiento y el apoyo de sus compañeros y adultos de confianza no son suficientes para apoyarlos durante un evento estresante o perturbador.

TIPOS DE EXPOSICIÓN AL TRAUMA

Recuerde que el trauma ocurre cuando la seguridad física o emocional de alguien se siente amenazada. Por ejemplo, el trauma puede ocurrir por:

- Ser testigo de abuso o ser víctima de abuso
- Miedo al comportamiento impredecible o inestable del cuidador
- Separación de seres queridos
- Intimidación

UN NIÑO EXPUESTO A UN TRAUMA PUEDE:

- Tienen problemas de aprendizaje, debido a la cantidad de energía mental que gastan reaccionando a los recordatorios del trauma.
- Tener problemas para concentrarse, organizar y procesar información.
- Parecen distraídos, a menudo porque están tratando de predecir o evitar la próxima "cosa mala" que sucederá.
- Parecer muy nervioso, emocionalmente intenso o sobresaltarse muy fácilmente.
- Parecen incapaces de experimentar o expresar ninguna emoción.

APOYANDO A NIÑOS Y ADOLESCENTES A TRAVÉS DE PÉRDIDA Y GREF

El duelo es un proceso de sanación normal que nos afecta a nivel espiritual, físico, mental, psicológico y emocional. Si bien todos lo experimentamos, también es una experiencia única que afecta a cada persona de manera diferente.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS COMUNES DEL DUELO?

FÍSICO: Cambios en el apetito o el sueño, llanto, baja energía, inquietud o dificultad para concentrarse

EMOCIONAL: Soledad, enojo, falta de control

MENTAL: Confusión, olvidos, pesadillas

ESPIRITUAL: Enojo con la propia fe, enojo con Dios, nuevas prioridades en la vida

NO EXISTE UNA MANERA “CORRECTA” DE AFRONTAR EL DUELO

Respete el derecho de su hijo a afrontar el duelo a su manera. Recuerde que todos los sentimientos y pensamientos son bienvenidos (especialmente los negativos). Un niño o adolescente en duelo tiene derecho a:

- Conozca la verdad sobre la muerte, el fallecido y las circunstancias.
- Obtenga respuestas honestas a sus preguntas.
- Ser escuchado con dignidad y respeto.
- Tener privacidad sobre su dolor, emociones o pensamientos.

RESPUESTAS EVOLUTIVAS AL DUELO

Entre los 6 y los 12 años de edad, los niños:

- Entender que la muerte es definitiva y universal.
- Pueden experimentar culpa, ira, vergüenza, ansiedad, tristeza y preocupación por su propia muerte.
- Pueden negarse a ir a la escuela y aislarse de sus amigos.

Entre los 13 y los 19 años de edad, los niños:

- Tener una comprensión adulta de la pérdida y la muerte.
- Todavía carecen de las habilidades de afrontamiento de un adulto.
- Puede mostrar comportamientos impulsivos o imprudentes.
- Pueden pasar más tiempo solos o con amigos.

CÓMO HABLAR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES SOBRE LA PÉRDIDA

Dar el ejemplo de la conducta deseada es la mejor manera de enseñar a los niños. Enséñeles a estar presentes en su cuerpo y a sentir sus emociones. Sea abierto con sus hijos sobre cómo se siente de una manera apropiada para su edad, de modo que a través de su ejemplo, aprendan que hablar sobre sus emociones es una forma saludable de afrontarlas. Si bien está absolutamente bien que los padres atraviesen el duelo a su manera, sigue siendo responsabilidad del adulto cuidar del niño y, al mismo tiempo, practicar el autocuidado.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PADRES INFORMADOS SOBRE EL TRAUMA

Los niños pueden ser muy resilientes. Lo que ayuda a los niños a recuperarse y desarrollar resiliencia es contar con el apoyo de familiares y adultos que puedan ayudarlos a superar sus reacciones ante el trauma, ya sea a través de actividades que los ayuden a aprender a regular sus sentimientos o mediante intervenciones profesionales como la terapia.

CRIANZA BASADA EN EL TRAUMA:

Ser padres informados sobre el trauma significa ser conscientes de cómo los niños se ven afectados por sus experiencias pasadas y cómo nuestras interacciones con ellos pueden contribuir a la curación o hacer que se sientan nuevamente traumatizados. Ser informado sobre el trauma significa dar un paso más para examinar nuestros propios comportamientos y cómo pueden afectar a un niño que ha experimentado un trauma.

PERMITIR QUE EL NIÑO SIENTA SUS SENTIMIENTOS SIN JUZGARLO.

Ayúdelos a encontrar palabras y otras formas aceptables de expresar sentimientos y elógielos cuando las utilicen.

IDENTIFICAR CONDUCTAS ACTIVADORAS

Es posible que algo que usted esté haciendo o diciendo, o algo en su hogar, esté afectando a su hijo sin que ninguno de los dos se dé cuenta. Intente detectar patrones de comportamiento y reacciones que no parezcan “encajar” con la situación. ¿Qué distrae a su hijo, lo pone ansioso o le provoca una rabieta o un arrebató?

ESTAR DISPONIBLE EMOCIONAL Y FÍSICAMENTE

Algunos niños que han estado expuestos a situaciones traumáticas actúan de maneras que mantienen a los adultos a distancia (ya sea intencionalmente o no). Bríndele atención, consuelo y aliento de maneras que su hijo acepte. Siga su ejemplo, sea paciente y trate de responder de una manera que demuestre que está ahí para apoyarlo.

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Las experiencias positivas pueden ayudar a los niños a recuperarse de un trauma y aumentar su resiliencia. Algunos ejemplos son dominar una nueva habilidad, sentir un sentido de pertenencia a una comunidad, un grupo o una causa, establecer y alcanzar metas y prestar servicio a los demás.

PRUEBE EL REFUERZO POSITIVO

El castigo, especialmente el castigo físico, puede empeorar aún más el estrés o la sensación de pánico del niño. Al establecer límites y expectativas, considere elogiar las conductas deseables.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PADRES INFORMADOS SOBRE EL TRAUMA

RESPONDIENDO A SUS PROPIAS NECESIDADES

¡El bienestar de sus hijos depende de usted! Los cuidadores pueden cuidar de sí mismos manteniéndose conectados con apoyos sociales, descansando lo suficiente y tomando tiempo para actividades reparadoras (por ejemplo, ejercicio, meditación, lectura, actividades al aire libre, oración).

SEA CONSISTENTE Y PREDECIBLE

Establezca una rutina regular para las comidas, el tiempo de juego y la hora de dormir. Prepare a su hijo con anticipación para los cambios o las nuevas experiencias.

PEDIR AYUDA

Comuníquese con su biblioteca local, lugar de culto o centro comunitario para obtener más información sobre eventos locales a los que le gustaría asistir o grupos a los que le gustaría unirse.

PROVEEDOR DE SALUD MENTAL

Buscar ayuda de un proveedor de salud mental es importante cuando los adultos luchan con niveles muy altos de estrés y otros desafíos.

BUSQUE GRUPOS DE APOYO ENTRE PARES

Si enfrenta un desafío personal, considere unirse a un grupo de apoyo de pares para ayudar a cuidar su salud mental y conectarse con personas que enfrentan algo similar.

¡Tener una base sólida para tu sistema de apoyo comienza contigo! Tu sistema de apoyo debe coincidir con tus necesidades, objetivos, fortalezas y debilidades particulares.

Para identificar el apoyo que necesitas, intenta preguntarte: “¿Dónde me estanco?”, “¿En qué necesito ayuda?”.

Una respuesta reflexiva podría consistir en tomarse un tiempo para uno mismo antes de responder o respirar profundamente unas cuantas veces en el momento. Trate de ponerse al nivel físico del niño, si es más pequeño, inclínese para hablarle. Puede tratar de señalar cómo ve que se comporta el niño y ofrecer una estrategia de afrontamiento (por ejemplo, veo que estás molesto. Tomemos tres respiraciones profundas juntos).

CONSTRUYENDO RESILIENCIA

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A MANEJAR EMOCIONES DIFÍCILES

Apoyar a los niños en el desarrollo de su resiliencia incluye ayudarlos a superar momentos difíciles o emociones que podrían parecer "demasiado grandes" para manejar. Estas actividades sencillas pueden ayudar a los niños a aprender a regular sus sentimientos y también pueden ayudar a los adultos a practicar el desarrollo de su propia resiliencia.

RESPIRAR

Regular la respiración puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo cuando nos sentimos abrumados o frustrados.

- ✿ **Prueba esto:** siéntate con las piernas cruzadas en el suelo. Respira lentamente por la nariz y haz como si estuvieras oliendo una flor. Aguanta la respiración durante 3 segundos. Exhala lentamente y haz como si estuvieras apagando una vela.



TOMAR ESPACIO

Tomar espacio te permite restablecer y ordenar tus pensamientos y emociones antes de compartirlos con los demás.

- ✿ **Prueba esto:** Tener una herramienta relajante o un juguete antiestrés puede ayudar a los niños a concentrar la energía nerviosa y relajarse. Para obtener instrucciones sobre cómo crear una herramienta relajante para la familia, visitar nuestra página de YouTube



FOMENTAR LOS SENTIMIENTOS

Hablar abiertamente sobre los sentimientos y utilizar una comunicación saludable conduce a una resolución y comprensión de conflictos más fácil.

✿ **Pruebe esto:** anime a su hijo a utilizar declaraciones sobre sentimientos para expresar sus emociones en el momento siguiendo la frase:

“Me siento _____ porque _____ .”



ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Demostrarles a los niños que los escuchas y responder con empatía puede ayudarlos a reducir los sentimientos de angustia y ayudarlos a sentirse escuchados y comprendidos.



✿ **Pruebe esto:** después de escuchar a su hijo expresar sus sentimientos, repítale lo que escuchó con sus propias palabras. Por ejemplo: “Escuché que te sientes decepcionado por no haber podido ir al parque hoy, ¿es así?”.

CELEBRA LO POSITIVO

Recordarles a los niños que son amados incondicionalmente les permite ser ellos mismos por completo. Recompensarlos con elogios positivos cuando se portan bien continúa alentando el comportamiento positivo.

✿ **Pruebe esto:** ¡Hagan un dibujo en familia e incluyan todas las cosas que aman el uno del otro!



¿QUÉ ES LA CONEXIÓN A TIERRA?

El estrés, la ansiedad, la ira y las emociones intensas son parte normal del ser humano, pero a veces podemos sentir que estas cosas nos abrumen o se apoderan de nuestra mente. Durante esos momentos, una herramienta útil que puedes utilizar es la "conexión a tierra".

La "conexión a tierra" puede ayudarle a reducir la intensidad de sus emociones al usar sus sentidos para ayudarlo a regresar suavemente al presente.

CONECTARSE CON LOS SENTIDOS

Instrucciones: Utilice el siguiente gráfico como guía para ayudarle a usted o a su hijo a mantenerse centrado durante momentos estresantes.



TOCAR

Encuentra un objeto para tocar o sostener y tómate un momento para describírtelo a ti mismo.



OLER

Tómate un momento para oler tu entorno. ¿Puedes describirlo?



VISTA

Mira a tu alrededor, encuentra cualquier cosa y describe sus características.



SONIDO

Escuche su entorno por un minuto... ¿Qué oyes?



GUSTO

Mientras comes o bebes, tómate un tiempo para describir los sabores que pruebas.

ESPERANZA Y SANACIÓN PARA EDUCADORES Y PROVEEDORES

UN RECURSO GUIADO

ENTENDIENDO EL TRAUMA



El trauma inicial de un niño pequeño puede pasar desapercibido, pero volverá para atormentarnos.

- James Garbarino



TÉRMINOS CLAVE

Trauma infantil: una amenaza real o percibida a la seguridad (ya sea emocional o física) que un niño encuentra abrumadoramente angustiante o emocionalmente dolorosa, que puede resultar en efectos emocionales y físicos duraderos.

Traumatización: los niños quedan traumatizados cuando sus recursos internos (por ejemplo, habilidades de afrontamiento) y externos (por ejemplo, apoyo de familiares o amigos de confianza) son inadecuados para hacer frente a una amenaza externa.

TIPOS DE EXPOSICIÓN AL TRAUMA

Los tipos de exposición o experiencias traumáticas pueden incluir, entre otros: negligencia, abuso infantil (físico, emocional, sexual), presenciar abuso o ser víctima de abuso, experimentar la muerte de un ser querido, acoso escolar, exposición al abuso de sustancias (por parte de un padre o cuidador), ser desplazado por la guerra o el terrorismo, separación de los seres queridos, así como exposición a traumas médicos y enfermedades mentales.

RESPUESTAS AL TRAUMA:

Cuando se enfrentan a acontecimientos traumáticos, como los identificados anteriormente, los niños forman lo que se denomina una "respuesta al trauma", que puede incluir respuestas emocionales y físicas al trauma. Las respuestas al trauma varían mucho de una persona a otra. Tienen su raíz en el dolor del acontecimiento o la experiencia traumática. Los niños no pueden elegir a qué responden al trauma, ni tampoco pueden elegir cómo será su respuesta al trauma. A continuación, se ofrecen algunos ejemplos de cómo pueden ser las respuestas al trauma:

- ✿ La percepción de la realidad se ve afectada
- ✿ El cerebro está programado para esperar el peligro
- ✿ desencadena una respuesta traumática: lucha, huida, parálisis o adulación.
- ✿ Crea problemas de relación.
- ✿ Pérdida de la sensación de seguridad
- ✿ Crea una sensación de impotencia.
- ✿ Las hormonas del estrés que fluyen a través del cuerpo aumentan
- ✿ Produce graves problemas de conducta.

¿CÓMO AFECTA EL TRAUMA A LOS ESTUDIANTES EN EL AULA?

TÉRMINOS CLAVE

Enseñanza basada en el trauma: comienza con la comprensión de cómo el trauma puede afectar el aprendizaje y la conducta. Con este enfoque, los educadores piensan en lo que subyace al comportamiento de los estudiantes y reflexionan sobre sus prácticas de enseñanza para encontrar formas de apoyar mejor a los estudiantes que pueden estar experimentando un trauma.

¿CÓMO AFECTA EL TRAUMA A LOS ESTUDIANTES EN EL AULA?

- ✿ **Distracción o falta de atención:** los estudiantes pueden mostrar dificultad para concentrarse en las tareas o distraerse fácilmente en el aula.
- ✿ **Dificultad con los cambios en la rutina:** Los estudiantes pueden tener dificultades con las transiciones o con cambios inesperados en la rutina.
- ✿ **Altas expectativas de sí mismos:** algunos estudiantes pueden parecer "perfeccionistas" o presentar una necesidad de sobresalir siempre.
- ✿ **Signos de nerviosismo:** Algunos estudiantes pueden presentar mayor vigilancia, inquietud, morderse las uñas u otros signos de ansiedad o nerviosismo.
- ✿ **Dificultad para controlar las emociones:** Los estudiantes pueden demostrar respuestas emocionales como rabietas, enojo que parece excesivo o llanto aparentemente inexplicable.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PROFESORES?


- ✿ Hable con los estudiantes sobre lo que les ayuda a calmarse en momentos de agobio, ellos conocen mejor sus emociones.
- ✿ Ayude a los estudiantes a prepararse lo antes posible para los cambios en el horario.
- ✿ Solicite el apoyo de los consejeros escolares y del resto del personal escolar.
- ✿ Crear un entorno flexible y libre de juicios
- ✿ Gestione sus propias respuestas al trauma y las dificultades mediante el autocuidado.
- ✿ Observe las señales y los síntomas del trauma de manera temprana y con frecuencia. Si ve que un estudiante tiene dificultades, haga todo lo posible por ser paciente y ofrecerle apoyo.

PRÁCTICAS BASADAS EN EL TRAUMA

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TU AULA


CREAR SEGURIDAD

Crear entornos donde los estudiantes se sientan emocional y físicamente seguros.

-  **Pruebe esto:** cree un área tranquila en su habitación y permita que el niño elija cuándo necesita "tiempo para sí mismo" o un breve descanso en caso de que se sienta abrumado o agitado.


PLAN PARA EL INDIVIDUO

Considere realizar adaptaciones y modificaciones al trabajo académico.

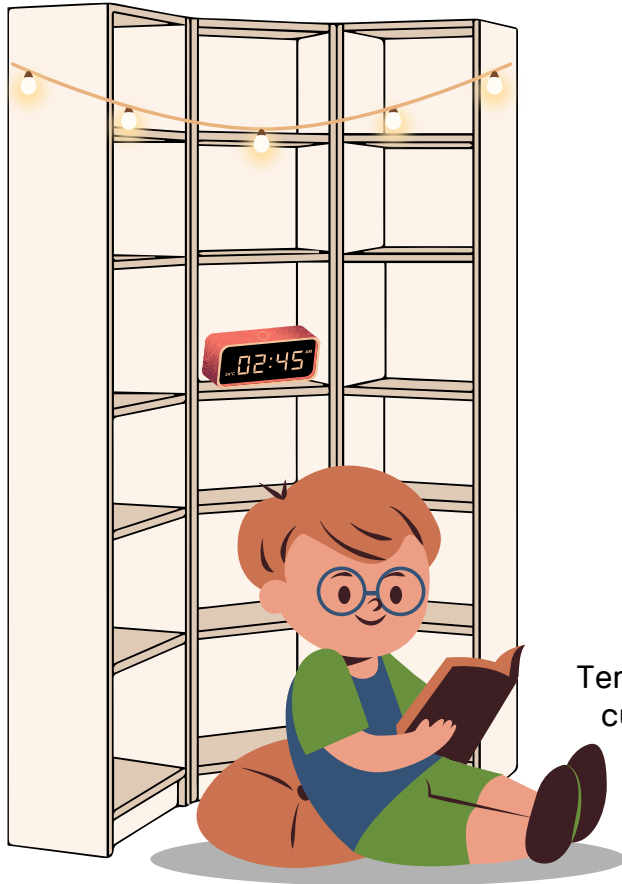
-  **Pruebe esto:** puede acortar las tareas, permitir más tiempo para completarlas, dar permiso para salir de la clase para ir con un adulto designado (es decir, un consejero o una enfermera escolar) si los sentimientos se vuelven abrumadores y/o brindar apoyo adicional para organizar y recordar las tareas.

APOYAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Apoyar las habilidades de regulación emocional en el aula ayudará a sus estudiantes a aprender la autorregulación y su capacidad de controlar sus pensamientos, emociones y comportamientos en relación con su entorno.

-  **Pruebe esto:** anime a sus estudiantes a nombrar sus emociones en un espacio que sea cómodo y apropiado: nombrar es el primer paso para regularlas.

ELEMENTOS DE UN ÁREA DE RELAJACIÓN



Asientos cómodos como pufs y sillas



Juguetes sensoriales o fidgets

Gráficos con estrategias de auto-calma y mensajes positivos.



Temporizador para saber cuándo volver a clase



Oportunidades para que los estudiantes ejerzan su elección y reflexionen o expresen sus emociones.

RUTINAS DE CLASE INFORMADAS SOBRE EL TRAUMA

Una rutina predecible puede ayudar a los estudiantes a sentirse seguros y listos para aprender al minimizar las sorpresas que podrían desencadenar respuestas de estrés.

¿Qué elementos de su rutina actual brindan previsibilidad y seguridad?

¿Qué se podría ajustar para apoyar mejor a los estudiantes?

Utilice la siguiente lista de verificación para ayudar a informar su reflexión.

- Salude a los estudiantes individualmente cuando ingresen al salón.
- Describa claramente los objetivos y actividades diarias al comienzo de cada día.
- Utilice horarios o señales visuales para las transiciones entre actividades.
- Proporcionar asientos flexibles o áreas tranquilas para la autorregulación.
- Establecer y mantener reglas consistentes con un lenguaje claro y de apoyo.
- Incorpore técnicas calmantes, como la atención plena o la respiración profunda, en las rutinas diarias.
- Muestra afirmaciones, estrategias calmantes u otras herramientas de autorregulación en todo tu espacio.

¡Pequeños cambios, como saludar a los estudiantes en la puerta o utilizar un tono consistente durante las instrucciones, pueden hacer una gran diferencia!

CONSIDERACIONES DE DESARROLLO

ESCUELA PRIMARIA

Utilice canciones o elementos visuales para guiar las transiciones e incorpore técnicas de calma basadas en el juego.

ESCUELA SECUNDARIA

Involucre a los estudiantes en el establecimiento de las expectativas del aula para aumentar su aceptación.

ESCUELA SECUNDARIA

Proporcionar autonomía a los estudiantes permitiéndoles co-crear partes de la rutina, como tiempos de descanso o actividades grupales.

¡RECORDAR!

Las rutinas tienen que ver con la coherencia, no con la rigidez. La flexibilidad dentro de un marco predecible es clave para crear un entorno de aprendizaje propicio.

ESPERANZA Y SANACIÓN

UN RECURSO GUIADO SOBRE LA ALIANZA

FORMAS DE APOYAR A SU COMUNIDAD EN TIEMPOS DE NECESIDAD

En tiempos de crisis, ya sea por desastres naturales, emergencias de salud pública u otras dificultades, las comunidades se unen para apoyarse mutuamente. Hay muchas maneras en las que puedes ayudar, sin importar dónde estés.

DAR TIEMPO

Pregunte por un vecino: comuníquese con adultos mayores, personas con discapacidades o personas de alto riesgo para ver si necesitan ayuda. AARP Community Connections ofrece redes de apoyo para adultos mayores.

Inscríbese como voluntario: los esfuerzos de recuperación suelen ser a largo plazo. Si no encuentra una oportunidad de inmediato, siga buscando. Explore las oportunidades de voluntariado en VolunteerMatch, Points of Light o descargue la aplicación Deed.

Únase a un programa de servicio: muchas organizaciones ofrecen oportunidades de servicio pago o voluntario para ayudar a las comunidades a reconstruirse mientras adquieren habilidades valiosas.

DAR RECURSOS

Las necesidades de las comunidades afectadas cambian con el tiempo. Sus contribuciones, ya sean financieras, materiales o informativas, pueden brindar un alivio esencial.

Compartir información: Manténgase informado y ayude a dirigir a las personas a recursos confiables, como las Organizaciones Voluntarias Nacionales Activas en Desastres (NVOAD) y Direct Relief, que brindan servicios críticos de respuesta ante desastres.

Done de manera considerada: ya sea que brinde fondos, suministros esenciales o servicios, verifique que las donaciones se destinen a organizaciones confiables. Use Charity Navigator para evaluar organizaciones sin fines de lucro o explorar fondos de ayuda para desastres en GoFundMe Causes.

Esta página está inspirada en California Volunteers, un recurso gubernamental de apoyo comunitario. No olvides consultarlos para conocer las oportunidades de voluntariado específicas de California.

DAR GRATITUD

Los socorristas, los trabajadores sanitarios, los voluntarios y los miembros de la comunidad que trabajan en primera línea merecen reconocimiento y aliento. Los pequeños gestos de gratitud pueden tener un gran impacto.

Agradezca a los socorristas: envíe una tarjeta escrita a mano, grabe un video breve o comparta una publicación de agradecimiento pública en las redes sociales. Programas como Operation Gratitude y Thank You First Responder facilitan la demostración de agradecimiento.

Haga un cartel: coloque un mensaje de apoyo en su jardín o ventana para demostrar su agradecimiento a quienes marcan la diferencia.

DAR AMOR

Una crisis puede hacer que las personas se sientan aisladas o abrumadas. La conexión y la amabilidad pueden ayudar a fomentar la resiliencia y la sanación.

Envíe un mensaje de apoyo: un simple mensaje de texto, una llamada o una nota pueden brindar consuelo a alguien que está pasando por un momento difícil.

Abruce a la comunidad: participe en conversaciones, escuche atentamente o consulte a los vecinos.

Apoye a las empresas locales: las pequeñas empresas suelen tener dificultades después de un desastre. Compre tarjetas de regalo, deje comentarios positivos o promuévalas en su red. Utilice recursos como las cámaras de comercio locales para encontrar formas de apoyar a las empresas de su zona.

Compartir una comida: brindar alimentos a las personas afectadas puede brindarles nutrición y consuelo. Busque bancos de alimentos locales o refrigeradores comunitarios a través de Feeding America u organizaciones locales similares.

Sea amable: los tiempos difíciles afectan a cada persona de manera diferente. Sea paciente y compasivo con usted mismo y con los demás. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, la línea de texto de crisis (envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741) y la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) ofrecen recursos de salud mental.

Ningún acto de bondad es demasiado pequeño. Ya sea que dediques tu tiempo, tus recursos, tu gratitud o tu amor, tus esfuerzos ayudan a crear una comunidad más fuerte y resiliente.

Esta página está inspirada en California Volunteers, un recurso gubernamental de apoyo comunitario. No olvides consultarlos para conocer las oportunidades de voluntariado específicas de California.

DILO...

- 1 "Te creo. No estás sola en esto".
- 2 "Debió haber sido muy difícil. Estoy aquí para escucharte".
- 3 "Tienes todo el derecho a sentirte así."
- 4 "¿Cómo puedo apoyarte ahora mismo?"

NO DIGAS...

- 1 "Eso no suena tan mal. Otros han pasado por cosas peores".
- 2 "Sólo tienes que seguir adelante y olvidarte de ello."
- 3 ¿Por qué no dijiste algo antes?
- 4 "Deberías haber manejado eso de otra manera."

LA ALIANZA EN ACCIÓN

CONECTANDO CON LÍDERES DE SU COMUNIDAD

Ante la devastación o la incertidumbre, es fácil sentirse impotente. Una medida concreta que puede tomar es escribir una solicitud sincera a un responsable de políticas, un líder empresarial o una entidad influyente, instándolos a brindar el alivio financiero y el apoyo que nuestras comunidades necesitan.



New Message



To

Subject **Construyamos juntos un futuro más seguro y más valiente**

Estimado [nombre o cargo del destinatario]:

Como [padre/cuidador/maestro] que ha sido testigo directo de los desafíos que enfrenta nuestra comunidad, me dirijo a ustedes con un pedido urgente de apoyo. Los recientes [insertar evento/necesidad relevante] han afectado profundamente nuestras vidas y los efectos continúan repercutiendo en nuestras escuelas, hogares y vecindarios.

Nuestra comunidad es resiliente, pero la resiliencia por sí sola no es suficiente. Necesitamos que agentes de cambio como usted nos escuchen, nos apoyen y nos brinden los recursos que necesitamos para reconstruir y prosperar. En concreto, solicito su apoyo para [solicitud específica, p. ej., asignar fondos, proporcionar suministros, promulgar políticas] que [resultado específico, p. ej., "garantizar que los niños tengan espacios seguros para aprender y crecer" o "ayudar a las familias a recuperar la estabilidad después de los incendios"].

Se trata de algo más que una recuperación: se trata de desarrollar capacidades y empoderarnos para crear un futuro mejor para todos. Juntos, podemos brindarles a los niños, las familias y los educadores las herramientas y el apoyo que necesitan para sanar y crecer.

Su liderazgo puede marcar una gran diferencia. Me encantaría tener la oportunidad de compartir más sobre las necesidades de nuestra comunidad y cómo su apoyo puede ayudarnos a crecer más fuertes que nunca. No dude en ponerse en contacto conmigo en [su correo electrónico/número de teléfono].

Gracias por escuchar, por preocuparte y por ser parte del cambio que tanto necesitamos.

Con esperanza y determinación,
[Su nombre completo]
[Su función o conexión con la comunidad]

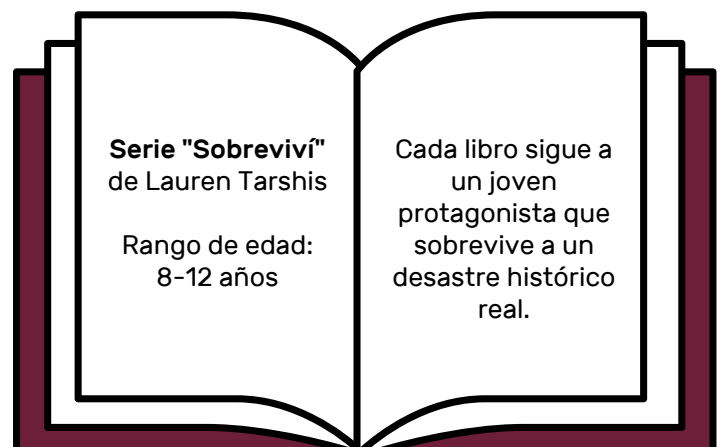
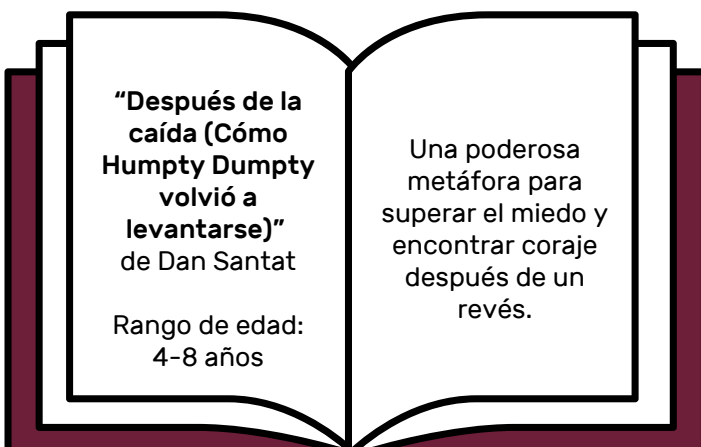
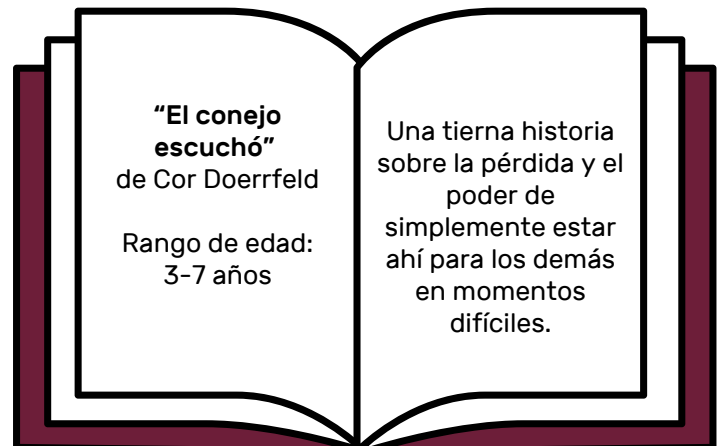
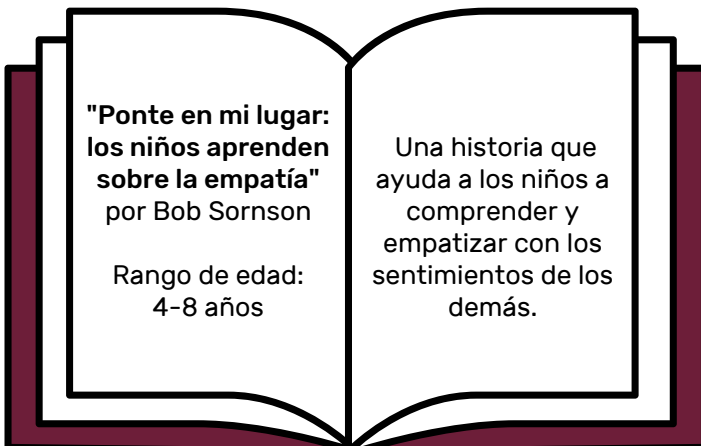
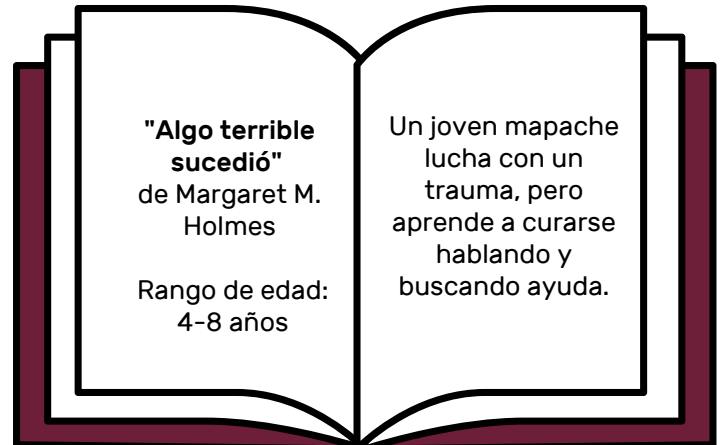
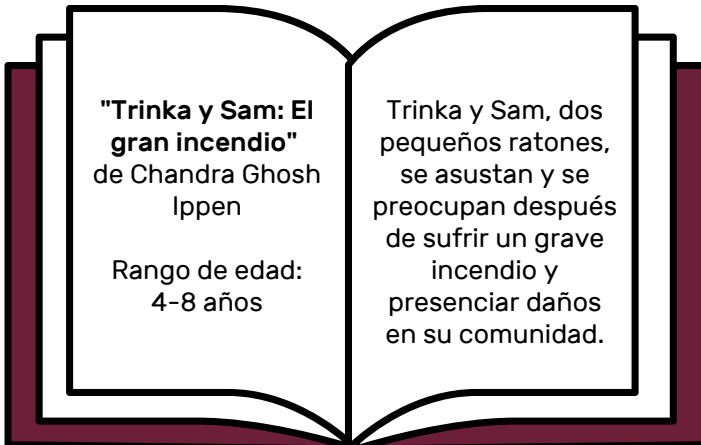
Para los líderes estatales o locales, consulte los sitios web oficiales de su gobierno para encontrar la información de contacto adecuada. Tomar esta medida puede ayudar a amplificar su voz y generar un cambio real.

SEND



HISTORIAS DE ESPERANZA: ANTÍDOTOS CONTRA LA DESESPERANZA Y EL AGOBIO

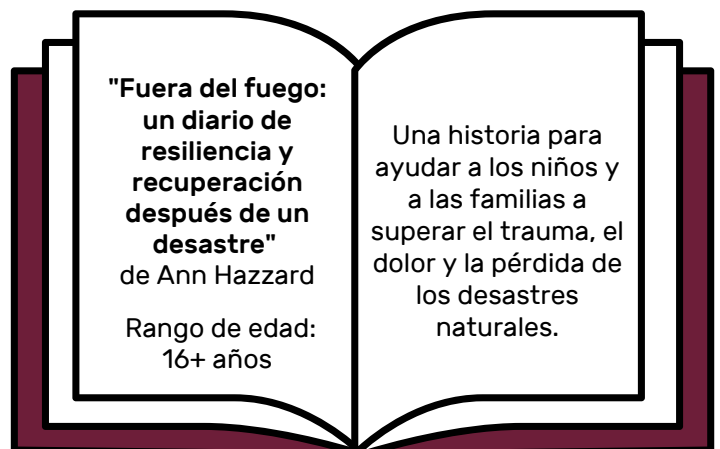
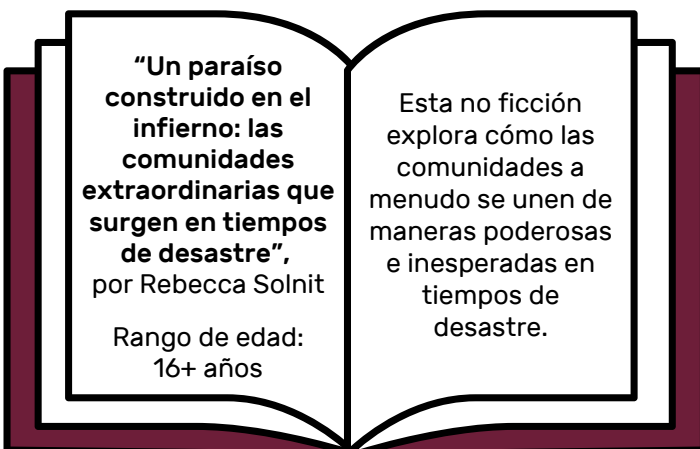
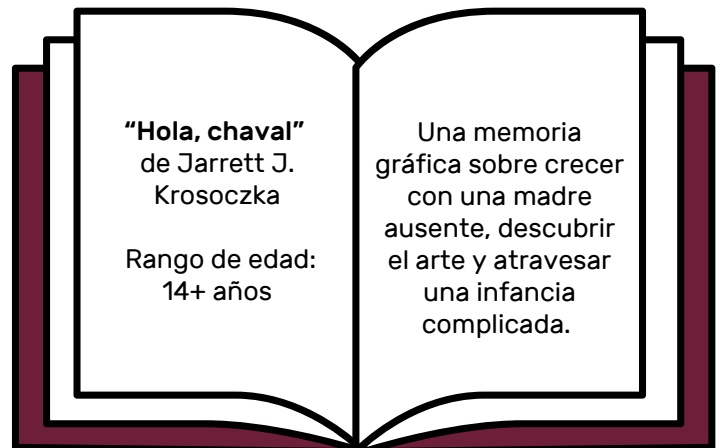
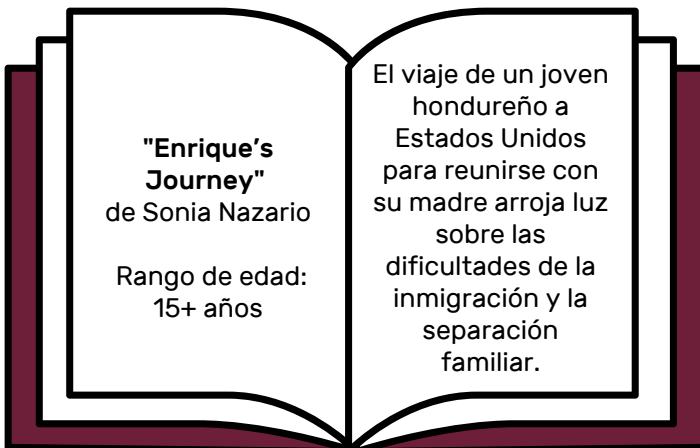
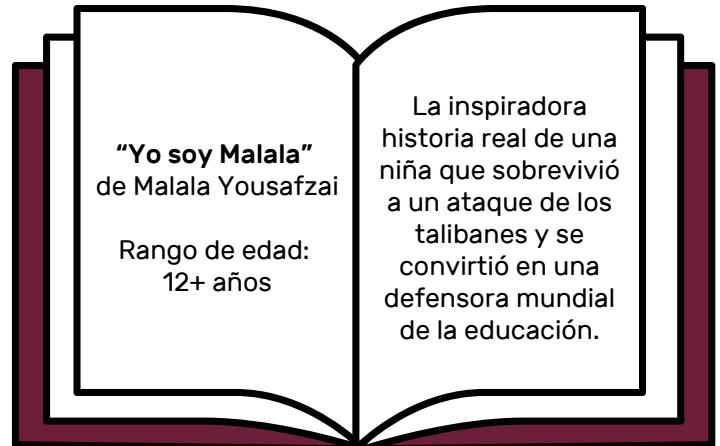
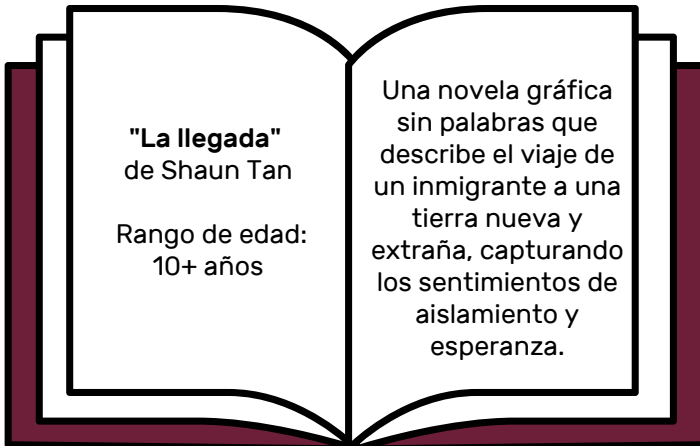
Escuchar a quienes han recorrido un camino similar (a través de historias, películas o canciones) puede ser profundamente reconfortante. Estas narraciones validan nuestras emociones, nos recuerdan que no estamos solos y ofrecen la esperanza de que la curación es posible. Conectarse con las experiencias de los demás infunde un sentido de humanidad compartida, y nos asegura que los desafíos se pueden superar y que el crecimiento es posible, incluso en la adversidad. Te invitamos a que encuentres consuelo en estas historias de esperanza, las compartas con quienes puedan necesitarlas o se las transmitas a tus hijos.



Para conocer más historias como esta de forma gratuita, consulte [Youth Communication](#), [The Moth](#), el podcast [This American Life](#), [StoryCorps](#), [Humans of New York](#) y otras plataformas que comparten poderosas narrativas personales de resiliencia y esperanza.

HISTORIAS DE ESPERANZA: ANTÍDOTOS CONTRA LA DESESPERANZA Y EL AGOBIO

Escuchar a quienes han recorrido un camino similar (a través de historias, películas o canciones) puede ser profundamente reconfortante. Estas narraciones validan nuestras emociones, nos recuerdan que no estamos solos y ofrecen la esperanza de que la curación es posible. Conectarse con las experiencias de los demás infunde un sentido de humanidad compartida, y nos asegura que los desafíos se pueden superar y que el crecimiento es posible, incluso en la adversidad. Te invitamos a que encuentres consuelo en estas historias de esperanza, las compartas con quienes puedan necesitarlas o se las transmitas a tus hijos.



Para conocer más historias como esta de forma gratuita, consulte [Youth Communication](#), [The Moth](#), el podcast [This American Life](#), [StoryCorps](#), [Humans of New York](#) y otras plataformas que comparten poderosas narrativas personales de resiliencia y esperanza.