

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ÁNGELES



Guía de los Padres/Cuidadores Para el Bienestar Socioemocional y el Éxito Académico



AGOSTO 2021

SHHS.LAUSD.NET



Para ver esta guía digital y en otros idiomas,
visite shhs.lausd.net.



MENSAJE DE MEGAN K. REILLY, SUPERINTENDENTE PROVISIONAL

Estimadas Familias,

Me complace compartir esta Guía para el bienestar socioemocional y el éxito académico. Contiene estrategias prácticas que los niños pueden usar para hacer frente y recuperarse de los desafíos de la vida.

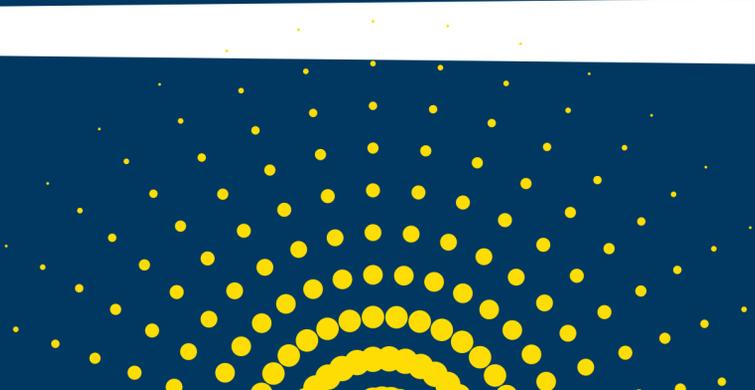
A medida que reabrimos las escuelas, muchos niños regresan a las aulas con más de un año de trauma y ansiedad. Tres cuartas partes de las familias a las que servimos han tenido un miembro de la familia sin trabajo durante esta crisis, las tasas de enfermedad y muerte son mucho más altas que en otras comunidades, algunas familias enfrentan inseguridad alimentaria o de vivienda, y muchos estudiantes están luchando contra la soledad y el aislamiento.

El camino hacia la recuperación de los niños estará respaldado por un nivel sin precedentes de inversiones adicionales en consejeros de salud mental en las escuelas para ayudar a los estudiantes a procesar la ansiedad y el trauma del año pasado. Este esfuerzo proporcionará el apoyo directo que los estudiantes necesitan.

Sin embargo, todos tenemos un papel que desempeñar para ayudar a los estudiantes a sobrellevar el trauma y a ser más resilientes. Esta Guía explica algunas de las estrategias que utilizan los profesionales de la salud mental para apoyar la salud mental de los estudiantes. Esperemos que le resulten útiles mientras continúa en el camino hacia la recuperación.

Gracias por su apoyo,

Megan K. Reilly, Superintendente Provisional



ÍNDICE

- 6** ACERCA DE ESTA GUÍA
- 7** SENSACIÓN DE SEGURIDAD
 - 8 | ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en la transición de regreso a la escuela?
 - 9 | ¿Cómo puedo apoyar a mi hijo si está preocupado?
- 10** CONEXIÓN
 - 11 | Conectarse a través de las Conversaciones
 - 12 | Prácticas Restaurativas y Fomento de la Comunidad
 - 13 | Prácticas Restaurativas y Respuesta al Comportamiento
- 14** AUTOEFICACIA
 - 15 | ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a afrontar el cambio?
 - 16 | ¿Cuáles son las ocho dimensiones del bienestar y el autocuidado?
 - 17 | ¿Qué ideas de autocuidado puedo utilizar para mí y para mi hijo?
 - 18 | Competencias del Aprendizaje Socioemocional
 - 19 | Habilidades del Desarrollo Socioemocional
 - 20 | Apoyo Socioemocional para Poblaciones Especializadas

A través de esta guía, usaremos la palabra "hijo" para referirnos a todos los niños y adolescentes, independientemente del género de identidad. Al igual, usaremos la palabra "maestra" para referirnos a todos los maestros.

Para navegar por esta guía en línea, haga clic en la página específica en el Índice.

ÍNDICE

21 EFICACIA COLECTIVA

22 | ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a seguir participando?

23 | La Asistencia Importa

24 CAPACIDAD DE MANTENERSE EN CALMA

25 | Resiliencia Cotidiana

26 | Como Cuidar Nuestro Cerebro

27 | La Atención Plena y la Respiración

28 ESPERANZA

29 | Cómo Apoyar la Salud Mental y el Bienestar de su Hijo

30 | Cómo Explicar la Muerte a los Niños y Adolescentes Cuando Alguien Fallece a Causa de COVID-19

31 | El Luto y la Despedida Cuando Alguien Fallece de COVID-19

32 | ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a mirar hacia el futuro?

33 | Bienestar de los Estudiantes: Decisiones Saludables Para Mantener la Salud a lo Largo de la Vida

34 | Recursos: Esperamos un Futuro Más Brillante

35 COLABORADORES

36 L.A. UNIFIED - UN ESFUERZO COLABORATIVO

A través de esta guía, usaremos la palabra "hijo" para referirnos a todos los niños y adolescentes, independientemente del género de identidad. Al igual, usaremos la palabra "maestra" para referirnos a todos los maestros.

Para navegar por esta guía en línea, haga clic en la página específica en el Índice.

ACERCA DE ESTA GUÍA

Desarrollada para los padres y las personas a cargo de menores, esta guía se centra en los factores clave de la resiliencia para el éxito de los estudiantes. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad o de superar los retos de la vida. Es una habilidad que se puede enseñar y aprender con el tiempo.

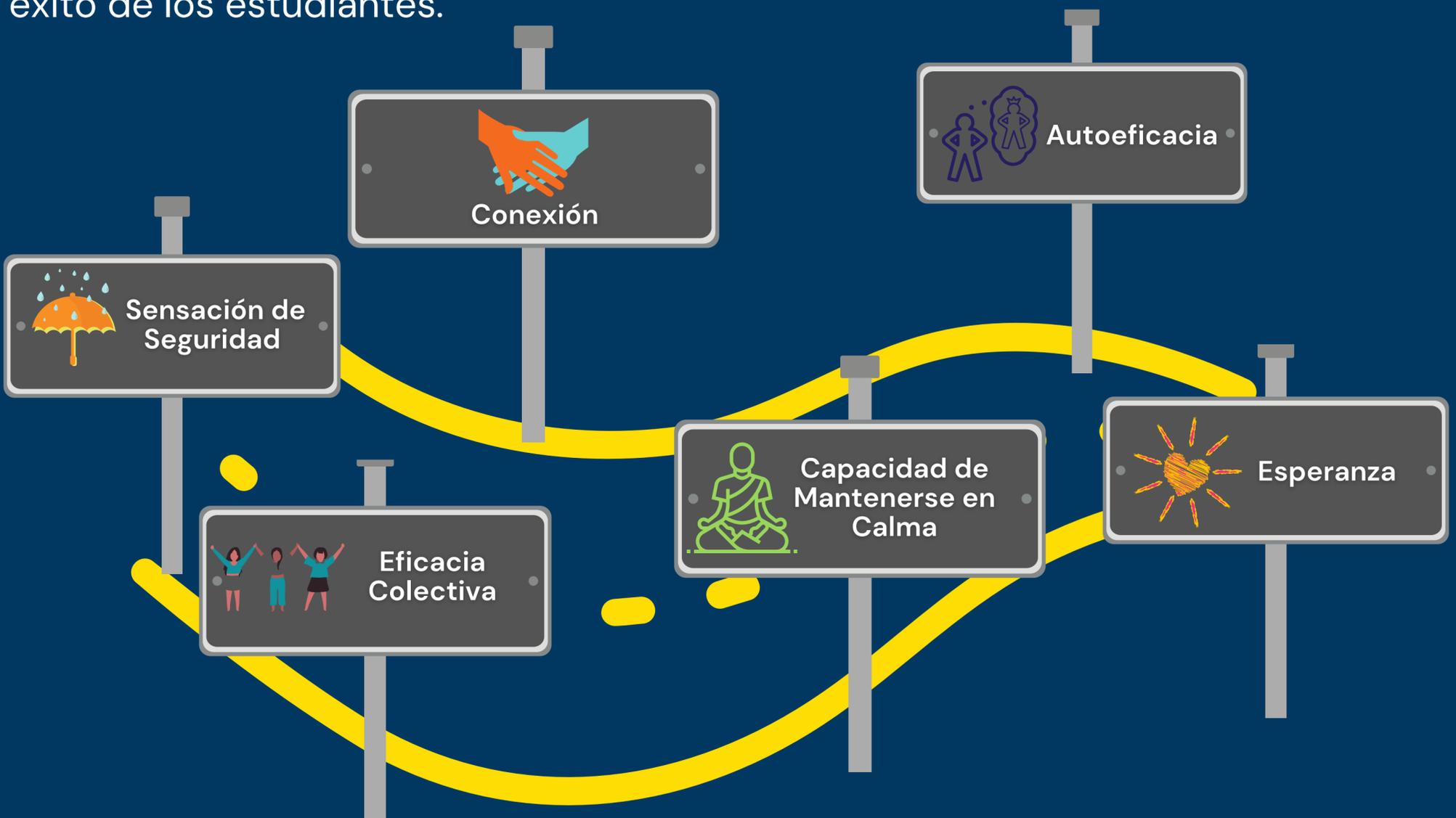
Nuestro derecho universal es:

- Sentirnos seguros en el mundo.
- Poder confiar en los demás.
- Sentirnos competentes.

Cuando experimentamos situaciones estresantes, como la pandemia, la continua injusticia racial, la muerte de un ser querido o la imposibilidad de conectarnos con nuestra familia y amigos, esto puede empezar a cambiar nuestra forma de ver el mundo, a los demás y a nosotros mismos. El desarrollo de la resiliencia puede ayudar.



Para saber más sobre cómo apoyar la resiliencia de su hijo, haga clic en cualquiera de los siguientes iconos de la guía: sensación de seguridad, conexión, autoeficacia, eficacia colectiva, capacidad de mantenerse en calma y esperanza. Juntos podemos emprender este viaje hacia el bienestar socioemocional y el éxito de los estudiantes.



Para navegar por esta guía en línea, haga clic en cualquiera de los íconos de arriba para ir a esa sección.



Sensación de Seguridad

La Sensación de Seguridad se establece al tener estabilidad y expectativas en nuestras vidas. No se trata sólo de la seguridad física, sino también de la emocional, financiera y laboral. Los acontecimientos recientes pueden ser un recordatorio constante de que el mundo no es un lugar seguro y pueden dificultar el afrontamiento de esta nueva realidad. Por lo tanto, es fundamental que podamos crear un espacio y un lugar donde nos sintamos seguros y estemos rodeados de personas en las que podamos confiar.

La seguridad y la protección no se dan por sí solas, sino que son el resultado del consenso colectivo y la inversión pública. Debemos a nuestros niños, los ciudadanos más vulnerables de nuestra sociedad, una vida libre de violencia y miedo.

NELSON MANDELA

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO EN LA TRANSICIÓN DE REGRESO A LA ESCUELA?

Estar fuera de la escuela y volver a un entorno que ha cambiado puede provocar ansiedad. Las siguientes son algunas formas de apoyar a su hijo:

Volver a la rutina.

Las rutinas son seguras y conocidas, lo cual puede ayudar a reducir la ansiedad.



Concéntrese en lo que puede controlar.

A veces nos sentimos abrumados por las incógnitas y pensar “¿y si pasara esto?” Ayude a su hijo a identificar lo que puede controlar. Enséñeles acciones concretas que les ayuden a concentrarse en el momento presente. Las estrategias concretas para practicar incluyen establecer objetivos, organizarse, hacer planes para el fin de semana, etc.



Explore los aspectos positivos.

Aunque esté preocupado, ayude a su hijo a identificar las cosas que puede esperar del futuro o de su regreso a la escuela.



Tranquilícelos.

Los niños necesitan sentirse escuchados, valorados y queridos. Mientras nosotros no podemos resolver todos los problemas de nuestros hijos, podemos ofrecerles apoyo y consuelo.



Adopte prácticas seguras.

Repase las normas de distanciamiento social y los buenos hábitos de higiene. Proporcione a su hijo el material adecuado (por ejemplo, mascarilla, desinfectante de manos, jabón) y repase las prácticas seguras para que se sienta más tranquilo sobre su seguridad en casa y en los espacios públicos.





¿CÓMO PUEDO APOYAR A MI HIJO SI ESTÁ PREOCUPADO?

Es normal que los niños y los jóvenes experimenten ansiedad después de estar fuera de la escuela durante un largo periodo de tiempo.

Aquí hay algunas cosas que pueden ayudar:



ESCUCHAR

- Tenga curiosidad. Haga preguntas de interpretación abierta, y escuche activamente para comprender mejor los pensamientos y sentimientos de su hijo.
- Preste atención a cualquier cambio de comportamiento de su hijo; a menudo los niños demuestran sus emociones de forma no verbal.
- Sea consciente de su tono y de sus respuestas; comunique interés y empatía.



PROTEGER

- Acepte que sus sentimientos son normales y válidos. Hágales saber que lo que sienten es normal y que no hay nada malo en sus sentimientos. Por ejemplo: "Está bien estar preocupado, ¿qué preguntas tienes?".
- Ayúdeles a limitar el tiempo de exposición a los medios de comunicación. Esto podría incluir reducir su exposición a las noticias, y también ayúdelos a pensar críticamente sobre los mensajes que aparecen en los medios de comunicación (por ejemplo, las redes sociales, las noticias, la radio).
- Establecer rutinas y crear un plan para las transiciones, incluyendo el regreso a la escuela. La planificación puede ayudar a minimizar la ansiedad y el miedo a lo desconocido.



CONECTAR

- Haga un seguimiento con su hijo regularmente.
- Familiarícese con los recursos disponibles en la escuela y en la comunidad para apoyar a su hijo.
- Mantenga una comunicación abierta con otras personas en la vida de su hijo (por ejemplo, maestros, consejeros, entrenadores, amigos, otros familiares).
- Si su hijo está enfrentándose a problemas de salud mental (por ejemplo, está triste, enfadado, ansioso) o piensa en el suicidio, busque ayuda lo antes posible.



DAR EL EJEMPLO

- Dé el ejemplo de comportamientos/respuestas saludables manteniendo la calma, la cortesía y ayudando; manténgase en equilibrio - sin altibajos - para ayudarles a alcanzar el balance.
- Mantenga la calma y exprese optimismo por el futuro.
- Cuídese a sí mismo.



ENSEÑAR

- Recuerde que cada niño tendrá una reacción única ante la misma situación.
- Hablar juntos de las estrategias puede ayudar a que su hijo mejore su capacidad de resolución de problemas y se sienta más empoderado.
- Enseñe a los alumnos que hablar y pedir ayuda es una fuente de fortaleza.

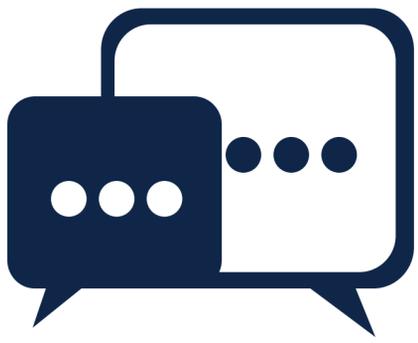


Conexión

Conectar y mantener relaciones sanas con los demás contribuye a los sentimientos de esperanza y optimismo. La conexión es importante para recuperarse de la adversidad porque es a través de las relaciones sanas y de confianza que se nos recuerda que no estamos solos, que saldremos adelante. Es importante recordar que, incluso en medio de una pandemia, hay formas de conectarse con los demás sin tener que estar dentro del mismo espacio físico de cada uno.

Defino la conexión como la energía que existe entre las personas cuando se sienten vistas, escuchadas y valoradas; cuando pueden dar y recibir sin ser juzgadas; y cuando la relación les brinda apoyo y fortaleza.

BRENÉ BROWN



CONECTARSE A TRAVÉS DE LAS CONVERSACIONES



Ir más allá de "¿Cómo fue tu día?"

Usted le pregunta a su hijo cómo fue su día. En lugar de una respuesta detallada, recibe una respuesta de una sola palabra (por ejemplo, "bien"), una mirada perdida o una reacción hostil. ¿Le resulta familiar? Considere una estrategia diferente para descubrir la vida cotidiana de su hijo. Las preguntas que se centran en la dinámica social y emocional son un excelente punto de partida. Resista la tendencia a centrarse sólo en los aspectos negativos o en las preguntas de sí/no. Las interacciones positivas dan a los jóvenes esperanza y capacidad de acción. Sea curioso, no entrometido. Siga con preguntas, escuche sin juzgar y, cuando sea apropiado, comparta sus propias experiencias y puntos de vista.

A continuación se ofrecen algunas maneras de iniciar la conversación:

- Si pudieras resumir tu día con un dibujito de un emoji, ¿cuál sería?



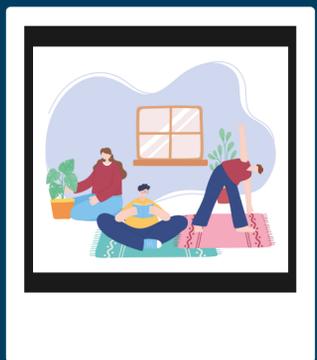
- ¿Con quién te sentiste más unido en la escuela y por qué?
- ¿Cómo ayudaste a alguien? ¿Cómo te ayudó alguien?
- ¿Qué es lo que te gusta de tu salón de clase? ¿Hay algo que cambiarías?
- ¿Ha habido algún momento hoy que te haya hecho sentir realmente bien sobre quién eres? Cuéntame más.
- ¿Fueron los alumnos respetuosos entre sí aunque puedan tener diferencias entre ellos? Cuéntame más.
- ¿Qué lección o interacción de hoy te ha hecho reconsiderar tus ideas sobre alguien o un grupo de personas?
- ¿Qué lección o interacción de hoy te ha hecho reconsiderar tus opiniones sobre alguien o un grupo de personas? ¿Qué pasó? ¿Cuál fue el resultado?

(adaptado de [ADL Table Talk](#))

PRÁCTICAS RESTAURATIVAS Y FOMENTO DE LA COMUNIDAD

Mantener rutinas constantes en casa puede aumentar la sensación de seguridad, conexión y confianza del niño. Esto crea un entorno familiar en el que los niños se sienten cómodos asumiendo riesgos saludables, lo que también puede aumentar su participación académica y su socialización. Las siguientes cuatro prácticas pueden ayudar a la comunicación con tus hijos.

Actividades divertidas en casa: Es esencial desarrollar un sólido sentido de la conexión en casa para favorecer que su hijo se sienta valorado. Cuanto más conectados e incluidos estemos, menos probable será que tengamos un comportamiento inadecuado. Haga clic [aquí](#) para ver el folleto de Conexión.



Establecer expectativas en casa: Los ambientes seguros, respetuosos, responsables, resilientes y restauradores ayudan a que todos se comprometan y participen activamente. La creación conjunta de las normas/expectativas del hogar es una estrategia para promover la aceptación y un mayor compromiso. Las expectativas deben ser comunicadas y cumplidas por todos los miembros del hogar.



Haga un seguimiento periódico con su hijo. El seguimiento periódico con su hijo ofrece la oportunidad de calibrar cómo se siente su hijo. El seguimiento periódico breve debe hacerse a diario. La intención es evaluar el bienestar social y emocional de su hijo. Haga clic [aquí](#) para la **Guía de Seguidimientos Periódicos** que puede utilizar en casa con sus hijos.



Uso del método 4:1 de la conexión sobre la corrección: El método 4:1 proporciona una sensación de seguridad emocional y de conexión con su hijo que puede ser la fuerza que le motive a superar sus errores y a crecer. Sea empático, ya que puede haber algunas circunstancias difíciles e incontrolables a las que su hijo se enfrenta en este momento y que pueden hacer que se comporte de manera particular. Dada la elevada ansiedad en tiempos tan inciertos, todos necesitamos comentarios positivos ahora más que nunca. ¿Cómo puede utilizar las Expresiones del método 4:1 para conectarse más con su hijo? ¿Tiene más interacciones positivas con su hijo, o más correctivas? Conectarse positivamente con su hijo puede aumentar la confianza y mejorar su relación.



PRÁCTICAS RESTAURATIVAS Y RESPUESTA AL COMPORTAMIENTO



Primero, revise - revise - revise

Antes de responder a las interrupciones, examínese a sí mismo: ¿Estoy dando una respuesta emocional o una respuesta racional?

Después haga un seguimiento con su hijo: ¿Estás bien? ¿Te sientes seguro? ¿Necesitas algo?

Una vez que haya comprobado que está bien, examine la motivación. ¿Qué está pidiendo su hijo? ¿Cuál puede ser la motivación de su comportamiento?

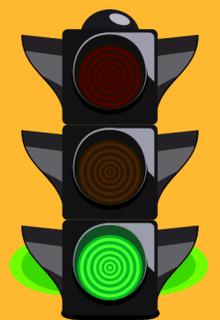
Estrategias para Responder a los Comportamientos



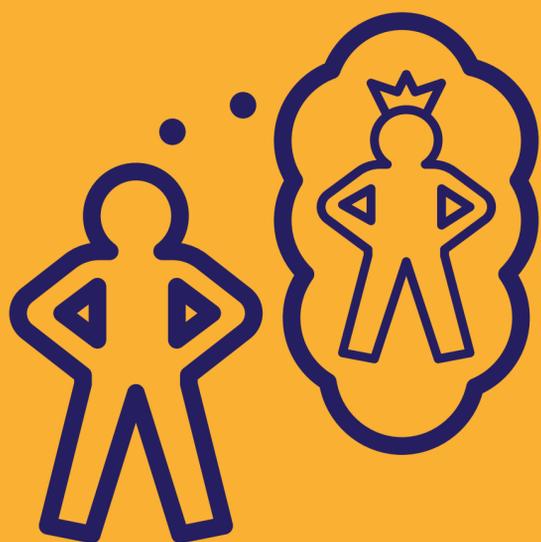
- Proporcione un recordatorio verbal/visual de la expectativa y la consecuencia predeterminada, vuelva a enseñar las expectativas y las rutinas.
- Permita un tiempo de espera razonable para que responda (puede ser entre 5 y 10 segundos dependiendo de las necesidades de su hijo).



- Proporcione expectativas claras (que hacer, cuando hacerlo, por cuanto tiempo, con la ayuda de quien)
- Evite utilizar un formato de pregunta (por ejemplo, en lugar de decir "¿Podrías limpiar tu habitación?" diga "Es hora de limpiar tu habitación")
- Pida que EMPIECE a hacer algo en lugar de que PARE de hacer algo (por ejemplo, "Por favor, empieza tus deberes" en lugar de "Deja de perder el tiempo").
- Ofrezca una redirección específica que dirija la atención de nuevo a la tarea de forma concisa, por ejemplo: "Si estás confundido sobre lo que tienes que hacer, por favor, pídemme que te aclare o muestra un pulgar hacia arriba si lo entiendes".
- Use afirmaciones afectivas para expresar cómo el comportamiento impacta nuestros sentimientos.
- Use preguntas restaurativas para demostrar curiosidad y no enfurecimiento y comprender el mal comportamiento que pudo haber ocurrido.



- "¿Qué pasó?"
 - "¿En qué estabas pensando en el momento del incidente?"
 - "¿En qué has pensado desde entonces?"
 - "¿A quién ha afectado lo ocurrido y cómo?"
 - "¿Qué ha sido lo más difícil para ti de todo esto?"
 - "¿Qué crees que hay que hacer para arreglar las cosas lo mejor posible?"
- Proporcione a su hijo tiempo para reflexionar y pensar.



• Autoeficacia •

Nuestra capacidad para ayudarnos a nosotros mismos se ve fortalecida al aumentar los sentimientos de autoeficacia y de eficacia colectiva. La autoeficacia es la creencia de un individuo en su capacidad para lograr una tarea, acción o resultado deseado. Algunos ejemplos de autoeficacia son hablar internamente con uno mismo de manera positiva, ser consciente de los recursos disponibles y estar dispuesto a pedir ayuda.

Vivir de forma íntegra es comprometerse con nuestra vida a partir de una posición de merecimiento. Significa cultivar el valor, la compasión y la conexión para levantarse por la mañana y pensar: "No importa qué se ha completado y qué se dejó por hacer, yo soy suficiente". Significa irse a la cama por la noche pensando: "Sí, soy imperfecto y vulnerable y a veces tengo miedo, pero eso no cambia la verdad de que también soy valiente y digno de amor y del sentimiento de pertenecer".

BRENÉ BROWN

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A AFRONTAR EL CAMBIO?

A nuestro cerebro le gusta la rutina y la familiaridad, porque estas cosas se sienten seguras. La buena noticia es que nuestro cerebro se adapta muy bien al cambio. Si usted o su hijo se sienten ansiosos por lo que está ocurriendo, es normal. Hay cosas que usted puede hacer para lograr una sensación de control.



Dedique tiempo y energía a las cosas que puede controlar.





¿CUÁLES SON LAS OCHO DIMENSIONES DEL BIENESTAR Y EL AUTOCUIDADO?

ESTADO FÍSICO

Reconocer la necesidad de practicar actividad física, seguir una dieta saludable y dormir lo suficiente.

COGNICIÓN

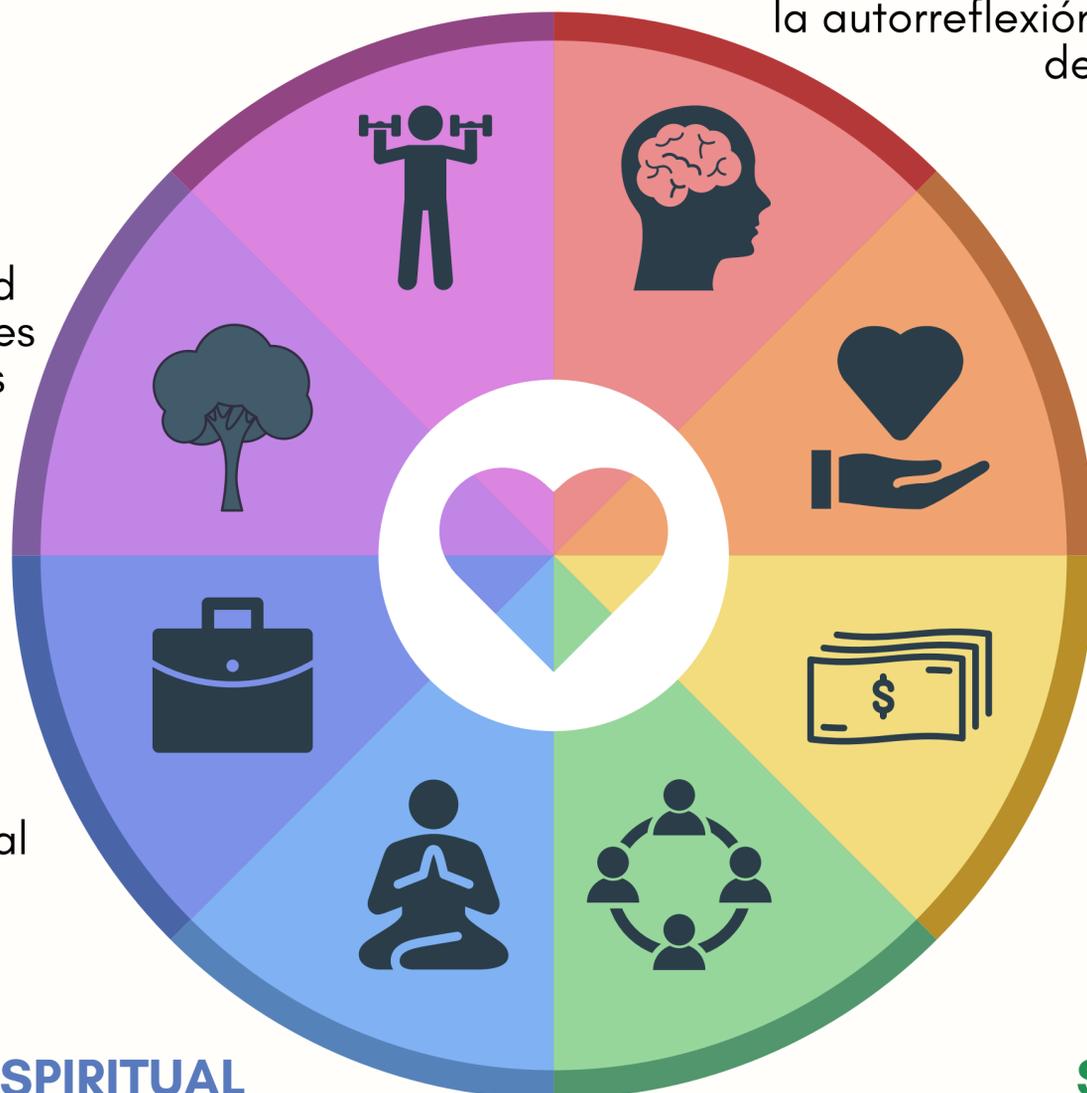
Reconocer la necesidad de realizar actividades que contribuyan al bienestar mental, como la meditación, la autorreflexión o el establecimiento de límites.

MEDIO AMBIENTE

Reconocer la necesidad de disponer de ambientes agradables y solidarios que promuevan el bienestar.

EMOCIONAL

Desarrollar estrategias y habilidades para afrontar el estrés.



OCUPACIONAL

Satisfacción y enriquecimiento personal derivados del propio trabajo.

FINANZAS

Satisfacción con la situación financiera actual y futura.

ESPIRITUAL

Búsqueda de un significado y un propósito en la experiencia humana.

SOCIAL

Desarrollar un sentido de conexión y un sistema de apoyo bien desarrollado.

PREGUNTAS DE AUTOCUIDADO QUE LE AYUDARÁN A CONCENTRARSE

- Estado físico: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Psicológico: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Emocional : ¿Cómo puedo calmarme cuando estoy alterado?
- Finanzas : ¿Cómo elaboro el presupuesto de mis recursos?
- Social: ¿Cómo estoy conectado con los demás?
- Espiritual: ¿Cuál es mi propósito? ¿Qué me gusta hacer?
- Ocupacional: ¿Cómo puedo mejorar mi satisfacción laboral?
- Medio ambiente: ¿De quién y de qué me rodeo?



¿QUÉ IDEAS DE AUTOCUIDADO PUEDO UTILIZAR PARA MÍ Y PARA MI HIJO?

Cuidar de ti mismo no significa primero yo, sino también yo.

L.R.KNOST

EL INSTITUTO DE TRAUMA STEWARDSHIP

Pequeña

GUÍA DE SUPERVIVENCIA

PROTEGE TUS MAÑANAS

[o cada vez que te despiertes]

menos cortisol, mas intencionalidad.



SAL

[ó mira afuera]

perspectiva, contexto + algo más grande que esto.



SE ACTIVO

[evita el estancamiento]

en cuerpo, mente, espíritu.

CULTIVA RELACIONES

aquellas que son edificantes + saludables.

FOMENTA LA GRATITUD

¿qué es una cosa que, en este momento, va bien?



DESINTOXICACIÓN

si estas navegando en adicciones, se sabio + seguro

limita las noticias + las redes sociales.

PASA TIEMPO CON LOS ANIMALES

↓ hormonas del estrés, ↑ tranquilidad.



METABOLIZA TODO LO QUE ESTÁS EXPERIMENTANDO

regulariza tu sistema nervioso.

SIMPLIFICA

[menos es más]

se consciente de la fatiga de decisiones + sobrecarga cognitiva.



ADMIRA EL ARTE

el regalo de sentirte transportado.



RIE

humor puro = una fuerza sustentadora.

FOMENTA LA HUMILDAD Y EXTIENDE LA GRATITUD

justicia propia + arrogancia = inútil.

DUERME

para purificar + reparar el cerebro + cuerpo.



ACLARA TUS INTENCIONES

¿cómo puedo evitar causar daño?
¿cómo puedo contribuir de manera significativa?

SE REALISTA + COMPASIVO

[contigo mismo]

se consciente de la calidad de tu presencia. significa mucho para los demás.



© The Trauma Stewardship Institute 2020

La mayor riqueza es la salud. Considérate la prioridad.

VIRGIL

Hable con usted mismo como lo haría con un ser querido.

BRENÉ BROWN

COMPETENCIAS DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

El Distrito Unificado de L.A. mide cuatro competencias o conjuntos de Habilidades de Aprendizaje Socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés). Cada año, los estudiantes completan una encuesta para ver cómo les va con estas habilidades.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Los niños con una mentalidad de crecimiento tienden a ver los retos como oportunidades para crecer porque entienden que pueden mejorar sus habilidades si siguen intentándolo. Si algo es difícil, entienden que les hará mejorar.



Mentalidad de Crecimiento

AUTOEFICACIA

La autoeficacia es la creencia de que uno es capaz de realizar una tarea o manejar una situación. Se trata de aprender a perseverar cuando uno no tiene éxito la primera vez.



Autoeficacia

AUTOGESTIÓN

La autogestión, también denominada "autocontrol" o "autorregulación", es la capacidad de regular eficazmente las emociones, los pensamientos y los comportamientos en diferentes situaciones. Los niños pueden establecer objetivos de forma independiente y tomar la iniciativa para alcanzarlos.



Autogestión

Conciencia Social



CONCIENCIA SOCIAL

La conciencia social es la capacidad de empatía y comprensión del punto de vista de los demás, aunque su origen y cultura sean diferentes a los suyos.

Recursos de aprendizaje socioemocional para padres

<https://transformingeducation.org/resources/growth-mindset-toolkit-parents/>

<https://www.healthiergeneration.org/campaigns/covid-19>

<https://www.cfchildren.org/resources/sesame-street-little-children-big-challenges/>

<https://www.secondstep.org/covid19support>

HABILIDADES DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Las habilidades socioemocionales nos ayudan a gestionar nuestras emociones, relacionarnos, trabajar con otros, resolver problemas y tomar decisiones responsables. Preparan el camino para las experiencias positivas de la vida.

¿Qué pueden hacer los padres?

Examine las cuatro áreas que aparecen a continuación y pregúntese: ¿estoy haciendo esto?

Escoja una o dos ideas de cada área e inténtelo.



Mentalidad de Crecimiento

Los niños dicen:

- Puedo trabajar duro.
- Puedo desafiarme a mí mismo.
- Puedo aprender cualquier cosa.
- Puedo hacer bien cualquier cosa, aunque todavía no sea bueno en ello.

Los padres pueden:

- Elogiar y premiar el esfuerzo en lugar de los resultados.
- Aceptar los errores como parte del proceso de aprendizaje.
- Comunicar altas expectativas.
- Exponer a los niños a diversas oportunidades de aprendizaje (actividad física, música, estudios, aficiones, etc.).

Los niños dicen:

- Puedo sacar buenas notas en mis clases.
- Puedo salir bien en todos mis exámenes, incluso en los difíciles.
- Puedo dominar los temas más difíciles de mis clases.

Los padres pueden:

- Proporcionar comentarios específicos y positivos sobre el esfuerzo y el progreso.
- Para guiar a los niños, emplear frases de tipo SI... ENTONCES....
- Crear y modelar rutinas y animar a los estudiantes a que se autocontrolen con listas y herramientas de planificación.



Autoeficacia

Autogestión



Los niños dicen:

- Me acordé y seguí las instrucciones.
- Hice mi trabajo/tarea de inmediato en lugar de esperar hasta el último minuto.
- Me mantuve tranquilo incluso cuando los demás me molestaban o criticaban.

Los padres pueden:

- Hacer que los niños practiquen para tomar conciencia de sus sentimientos a través de prácticas de atención plena.
- Incorporar rutinas con prácticas para calmar y centrar la atención.
- Fomentar las pausas para moverse en el tiempo para hacer tarea.
- Ayudar a su hijo a expresar y nombrar las emociones.
- Usar herramientas y estrategias de organización (por ejemplo, un horario para la tarea, una lista de quehaceres).

Niños que dicen:

- Elogio a los demás
- Me llevo bien con la gente que es diferente a mí.
- Respeto el punto de vista de los demás.
- Soy capaz de describir mis sentimientos.
- Escucho a los demás.

Los padres pueden:

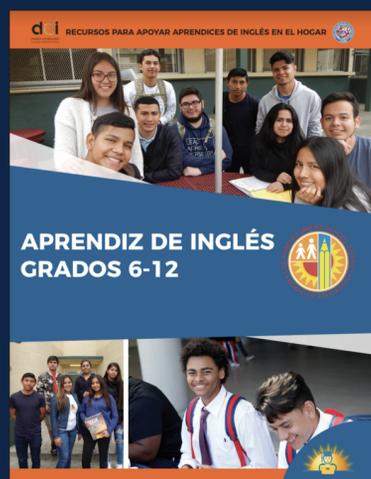
- Crear expectativas compartidas.
- Ofrecer oportunidades para interactuar con otros.
- Fomentar los actos de servicio o de bondad.
- Modelar las interacciones positivas con los demás.
- Utilizar y demostrar las expresiones de afecto.
- "Me siento ___ cuando ____."

Conciencia Social



APOYO SOCIOEMOCIONAL PARA POBLACIONES ESPECIALIZADAS

Nuestros aprendices de inglés aportan un rico patrimonio multilingüe y multicultural a nuestras comunidades escolares. El trayecto de los aprendices de inglés puede conllevar algunas situaciones que nos obligan a atender necesidades específicas, como mudarse a un nuevo país, tratar de adaptarse a una nueva escuela y aprender un idioma diferente. También pueden tener responsabilidades familiares importantes o experiencias con traumas. Las estrategias que se exponen a continuación orientan a las familias sobre cómo apoyar un desarrollo saludable de las necesidades de "inteligencia emocional", así como sobre cómo aprovechar los puntos fuertes y la capacidad de recuperación del alumno.



Pregunta esencial | ¿De qué manera puedo, como padre, establecer una relación sólida y apoyar a mi hijo para que se desenvuelva en el entorno de aprendizaje virtual?

Hemos desarrollado medidas específicas que puede tomar para alimentar la inteligencia emocional de su hijo y tener un entorno de aprendizaje seguro. El Departamento de Educación Multilingüe y Multicultural (MMED), ha puesto a disposición de todas las familias de los aprendices de inglés los "[Recursos en el hogar para aprendices de inglés en los grados TK-12](#)". Estos materiales destacan las prácticas esenciales que fortalecen el desarrollo del lenguaje. El sitio web de la División de Educación Especial incluye estrategias socioemocionales específicas para apoyar las necesidades únicas de los estudiantes con autismo, así como otras discapacidades. Se puede acceder a los recursos haciendo clic [aquí](#).

A continuación se presentan algunos ejemplos de cómo se pueden implementar las Destrezas de la Conversación Constructiva en casa para que su hijo participe en conversaciones seguras, formativas y positivas sobre los sentimientos o el aprendizaje.

Crear – Compartir Nuestras Ideas

Esta es una de las habilidades básicas necesarias para poder despertar la mente y apoyar a su hijo emocionalmente. Sin embargo, la clave es escuchar. En su función de padre o madre, conviene establecer una estructura para compartir ideas o sentimientos. Se fomenta mucho el uso de la lengua materna para asegurarse de que las ideas se comparten y se entienden.

Aclarar – Explicar Mejor Nuestras Ideas

Hacer preguntas como "¿cómo te sientes?" o decirle a su hijo que comparta sus sentimientos cuando esté dispuesto, es esencial para crear un contexto seguro para compartir. La mayoría de las veces ustedes, como familia, tendrán que ser el modelo del comportamiento. Ya sea pidiendo disculpas cuando uno se equivoca o tratando a los demás con respeto y amabilidad, los niños aprenden mucho sobre las relaciones observando el comportamiento de sus familias y de otros adultos con los que entran en contacto.

Fortalecer – Apoyar Nuestras Ideas

Respetar las diferencias. Cada niño tiene sus propios talentos y habilidades. Ya sea en lo académico, en lo deportivo o en las relaciones interpersonales, resista el impulso de comparar a su hijo con sus amigos o hermanos. En cambio, reconozca los logros de su hijo y bríndele apoyo y estímulo ante los inevitables desafíos que pudiera enfrentar.

Negociar – Afianzar Nuestras Ideas

Aproveche los servicios de apoyo. Solicite el asesoramiento y el apoyo de los consejeros escolares o de otros servicios sociales disponibles en nuestra comunidad. Buscar apoyo no es un signo de debilidad, sino un motivo de esperanza al saber que hay apoyos disponibles. Recuerde que, a pesar de que usted esté muy unido con su hijo, es posible que éste se sienta más cómodo hablando de una situación problemática con otro adulto de confianza.

Constructive Conversation Skills

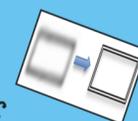
Creating

- Sharing our Ideas



Clarifying

- Making our Ideas Clearer



Fortifying

- Supporting our Ideas



Negotiating

- Making our Ideas Stronger



© Zwiers, O'Hara, & Pritchard (2014)

Si su hijo necesita apoyo académico suplementario, por favor hable con su maestra sobre [Rosetta Stone](#) y [Reading Horizons](#) ya que estos dos programas proporcionan herramientas de aprendizaje en línea.



Eficacia Colectiva

La eficacia colectiva es la convicción de que su comunidad le apoyará en una tarea, acción o resultado deseado. Un ejemplo de la eficacia colectiva es nuestra capacidad de hacer nuestra parte para reducir la tasa de transmisión durante esta pandemia, ya sea quedándonos en casa o usando una mascarilla cuando salimos en público.

Las personas más felices son las que más hacen por los demás.

BOOKER T. WASHINGTON

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A SEGUIR PARTICIPANDO?



¡Hagan actividad física!

El ejercicio y el movimiento físico ayudan a mantener la concentración y la atención durante el aprendizaje a distancia. Los niños se concentran mejor cuando:

- Tienen oportunidades para levantarse y moverse
- Pueden jugar al aire libre
- Participan en algo útil en casa

Haga clic [aquí](#) para ver las actividades guiadas de acondicionamiento físico.

¡Asistir todos los días!

- Haga un horario diario para cada niño (o haga que su hijo crea un horario) que incluya la asistencia diaria a la escuela, los descansos para la merienda, las oportunidades de movimiento/ejercicio al aire libre, el tiempo de juego y las rutinas para ir a dormir.
- A los niños les motivan los objetivos alcanzables a corto plazo (por ejemplo, completa dos actividades de tu maestra y jugaremos a un juego en familia).
- Marque los pasos que haya completado. Esto brinda una sensación de logro.
- Al igual que los teléfonos móviles se deben guardar en las mochilas en la escuela, establezca normas sobre el uso de los teléfonos móviles durante el aprendizaje a distancia (por ejemplo, hasta que se completen las tareas, durante un descanso, después de las clases virtuales) para ayudar a apoyar el aprendizaje y mantener la concentración.



¡Sea positivo!

- Proporcione una opinión positiva.
- Establezca un sistema de recompensas para los comportamientos deseados, como por ejemplo:
 - Dar una marca de verificación, una estrella o una pegatina/calcomanía en la tarea
 - Darle tiempo de juego con un juguete favorito
 - Darle 15 minutos mas para jugar antes de acostarse
 - Ver una serie/película favorita o más tiempo con la tableta



LA ASISTENCIA IMPORTA

La asistencia diaria de los alumnos sigue siendo un componente fundamental del rendimiento estudiantil. Los estudiantes con una asistencia excelente consiguen mejores resultados académicos.



Las maestras hacen un seguimiento de la asistencia de los estudiantes que están aprendiendo en persona y de los que están aprendiendo a distancia.

QUÉ DEBE HACER SI SU HIJO ESTA AUSENTE?



1 - Avisar a la maestra de su hijo

Envíe un mensaje a la maestra de su hijo o llame a la escuela para notificar la ausencia.

2 - Consultar la aplicación Schoology



Revise los cursos en Schoology para ver el trabajo perdido del día. Las maestras pueden publicar tareas o trabajos.



3 - Enviar el trabajo pendiente

Envíe los trabajos no realizados. Esto le ayudará a mantenerse al día.

4 - Cargue una nota a través del Portal para Padres o envíe una nota a la escuela de su hijo



[Haga clic aquí para saber cómo Cargar documentos a través del Portal para Padres](#)

Nuestra comunidad del Distrito de Los Ángeles está aquí para apoyarlos. Comuníquese con la maestra de su hijo, con el Consejero de Asistencia y Servicios Estudiantiles o con el administrador si su hijo tiene dificultades para asistir a la escuela. Además, nuestra Línea de Información de Bienestar Familiar y Estudiantil del Distrito Los Ángeles al (213) 241-3840 está disponible de lunes a viernes de 8am-5pm; presione 3 para Asistencia e Inscripción a la Escuela.





Capacidad de Mantenerse en Calma

Calmarse a uno mismo es una parte importante de la autorregulación. Mediante el uso de "breves inspecciones" y "descansos para respirar profundamente," podemos ayudar a los niños a ser conscientes de cómo se sienten y de lo que necesitan para seguir trabajando. El uso de interacciones intencionadas con los niños les ayuda a lograr la regulación emocional y la autonomía.
(Susan Craig)

Dentro de ti, hay una quietud un santuario al que puedes retirarte en cualquier momento y ser tú mismo.

HERMAN HESSE

La respiración es el poder que se encuentra detrás de todo...Respiro y sé que sucederán cosas buenas.

TAO PORCHON-LYNCH



SE AMABLE CON TU MENTE

RESILIENCIA COTIDIANA

Dar mensajes diarios que promuevan el bienestar y la restauración.



Lunes de Atención Plena

La atención plena es la capacidad de estar completamente presente en el momento. Puede aportar numerosos beneficios, desde reducir el estrés y la tristeza hasta aumentar los niveles de concentración y felicidad, según las investigaciones. La práctica de la meditación consciente es una forma de experimentar realmente el momento actual e integrar esa conciencia en la vida cotidiana. Haga clic [aquí](#) para ver las actividades de respiración guiada.



Martes de Gratitud

La gratitud es una de las muchas emociones positivas. Se trata de enfocarse en lo bueno de nuestras vidas y estar agradecidos por las cosas que tenemos. La gratitud consiste en detenerse a observar y apreciar las cosas que a menudo damos por sentadas, como tener un lugar donde vivir, comida, agua potable, amigos, familia e incluso acceso a la computadora.



Miércoles de Bienestar

Existen Ocho Dimensiones del Bienestar: físico, psicológico, emocional, financiero, social, espiritual, laboral y medioambiental. Cada dimensión del bienestar está interrelacionado y es igualmente vital en la búsqueda de la salud óptima. Comprender cómo mantener y optimizar cada una de las dimensiones puede favorecer un nivel óptimo de bienestar general. Visite el [Programa de Bienestar](#) para ver videos y obtener consejos sobre cómo mantenerse en buena forma física y mental.



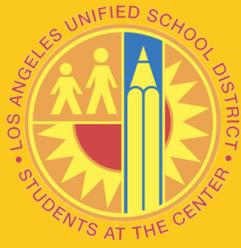
Jueves de Consideración

Hacer algo por los demás es muy poderoso para su bienestar. En efecto, cuando damos a los demás, los centros de placer y recompensa de nuestro cerebro se iluminan como si fuéramos la persona que recibe y no quien está dando. También recibimos un estímulo de endorfinas para sentirnos bien y se libera una hormona llamada oxitocina, que reduce nuestro estrés.

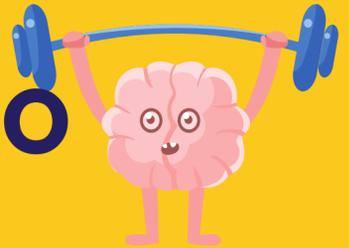


Viernes Divertido

El Viernes Divertido es la oportunidad de aprender más sobre nuestros niños mientras formamos una comunidad y desarrollamos y fortalecemos las relaciones. ¡Sea creativo y diviértase!



COMO CUIDAR NUESTRO CEREBRO

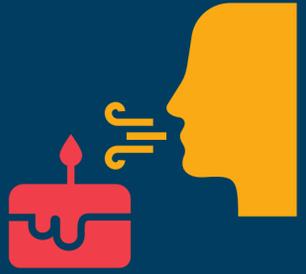
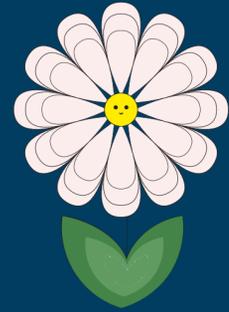


Al igual que nos cepillamos los dientes todos los días, también debemos asegurarnos de cuidar nuestro cerebro y nuestro cuerpo. A continuación, ofrecemos algunas ideas para la semana:

Lunes de Atención Plena

HUELE LA FLOR, APAGA LA VELA

¿DE QUÉ MANERA PUEDES PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA?



Martes de Gratitud

¿POR QUIÉN TE SIENTES AGRADECIDO? ¿CÓMO DEMUESTRAS A LOS DEMÁS QUE ESTÁS AGRADECIDO?



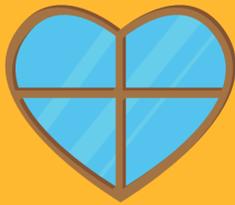
Miércoles de Bienestar

IDEAS PARA CUIDARTE

¿CÓMO TE MANTIENES ACTIVO?



Jueves de Consideración



MUESTRA A LOS DEMÁS QUE TE PREOCUPAS POR ELLOS

¿CÓMO DEMUESTRAS A LOS DEMÁS QUE TE PREOCUPAS POR ELLOS?



Viernes Divertido

RÍETE Y DIVIÉRTETE

¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS MANERAS EN QUE TE DIVIERTES?



RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO. SI NECESITAS AYUDA, PÍDELA A UN ADULTO.
Línea de Bienestar para Estudiantes y Familias del Distrito de Los Ángeles
(213) 241-3840 (lunes-viernes, 8AM-5PM)
Línea Nacional de Prevención del Suicidio | (800) 273-8255 (24/7)

LA ATENCIÓN PLENA Y LA RESPIRACIÓN

Las actividades de atención plena nos ayudan a concentrarnos y a manejar nuestras emociones. El campeón de baloncesto

LeBron James abre su libro de jugadas para la aptitud mental.



La aptitud mental es tan importante como la física.

- LeBron James

La atención plena es bueno tanto para los jóvenes como para los adultos. Un conjunto de investigaciones demuestra que la atención plena puede mejorar nuestra capacidad de atención, de calmarnos cuando estamos alterados y de tomar mejores decisiones. En resumen, ayuda a **la regulación emocional y al enfoque cognitivo**.

Todos nos enfrentamos a factores de estrés y a desafíos que pueden provocar un trauma personal y conducir a comportamientos que afectan negativamente al funcionamiento.

Las actividades guiadas de atención plena del Programa de Bienestar ayudan a desarrollar la resiliencia para que podamos "recuperarnos" más fácilmente de una situación estresante.



Respiramos una media de 25,000 veces al día y podemos hacer que cuenten.

La respiración es el poder que se encuentra detrás de todo...Inhalo y sé que sucederán cosas buenas.

-Tao Porchon-Lynch



La respiración profunda (respiración en el abdomen o vientre), activa el sistema nervioso parasimpático, que promueve un estado de calma. Entra más oxígeno en el cerebro, el ritmo cardíaco disminuye y estamos en mejores condiciones de procesar y retener la información.

Desafortunadamente, bajo estrés y presiones, podemos recurrir a la respiración superficial, lo que hace más difícil que nos calmemos. Todos hemos estado expuestos a una mayor cantidad de factores de estrés internos y externos durante la pandemia. La práctica de volver a la respiración es esencial para volver a aclimatarse al ambiente de aprendizaje.

Afortunadamente, neuroplasticidad nos recuerda que podemos reconectar nuestro cerebro con hábitos positivos. Los ejercicios respiratorios diarios pueden ayudarnos a adoptar un patrón respiratorio más adaptable. Con la respiración, nos ofrecemos la oportunidad de hacer una pausa, donde se pueden tomar mejores decisiones y recibir los apoyos necesarios.





Esperanza

La capacidad de anticipar un buen resultado y mantener las aspiraciones de éxito contribuyen a que una situación difícil sea más llevadera. Ser capaces de imaginar un futuro mejor nos ayuda a dar los pasos necesarios para conseguirlo, contribuyendo así a nuestra propia eficacia y a la de la comunidad.

Una forma de infundir esperanza es animar a los niños a notar y reconocer los atributos positivos que tienen ellos mismos y los demás, y ofrecerles oportunidades para explorar sus intereses mediante actividades de enriquecimiento que amplíen su experiencia y les expongan formas alternativas de imaginar un futuro.
(Susan Craig)

La esperanza es poder ver que hay luz a pesar de toda la oscuridad.

DESMOND TUTU

¿LO SABÍA?



LA SALUD MENTAL TIENE QUE VER CON LOS SENTIMIENTOS, LOS PENSAMIENTOS, LAS EMOCIONES Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO.

- Al igual que cuidamos nuestra higiene diaria, debemos asegurarnos de que nuestro cerebro tiene las herramientas necesarias para sentirse feliz y seguro
- Hay muchas cosas que pueden afectar al modo en que nos sentimos y actuamos, como la pandemia, nuestras relaciones con la familia y los amigos, y las expectativas escolares.

SENTIMIENTOS



- Los sentimientos cotidianos van y vienen y son una reacción normal a lo que ocurre en nuestras vidas. Siempre están cambiando y no suelen durar demasiado.
- Los sentimientos abrumadores pueden estar presente durante mucho tiempo, cambiar la forma en que nos sentimos y nos comportamos, y pueden impedirnos hacer lo que queremos en la vida.

¡NO ESTÁN SOLOS!



- Si cree que su hijo se siente triste o inseguro, busque ayuda pidiendo apoyo.
- Ayude a su hijo a identificar a alguien que conozca y en quien confíe, como un familiar, una maestra o un entrenador con quien hablar.
- Recuérdele a su hijo que a veces tiene que seguir insistiendo hasta que alguien le escuche.

BUSQUEN AYUDA

Línea de ayuda para el bienestar de estudiantes y familias del Distrito de Los Ángeles
(213) 241-3840 | De lunes a viernes, de 8am-5pm | presione 2 para Salud Mental



Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (800) 273-8255

Línea de texto para casos de crisis: Envía un mensaje de texto con la palabra "LA" to 741-741

Línea de ayuda de Trevor (866) 488-7386

Texto de Trevor - escribir el texto "START" al 678-678

CÓMO EXPLICAR LA MUERTE A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES CUANDO ALGUIEN FALLECE A CAUSA DE COVID-19

Cuando alguien fallece de COVID-19, un niño o adolescente puede tener pensamientos y sentimientos diferentes a los que se experimentan cuando el fallecimiento se debe a otras causas. Es importante ser sincero sobre la causa y dar explicaciones adecuadas a la edad a las preguntas que puedan tener los niños.

Las siguientes son preguntas que pueden hacer los niños de 3 o 4 años:

¿Qué es COVID-19?

- Explicar que es un virus, como en las diferentes gripes.
- Lo que lo hace más diferente de otras gripes es que es muy contagiosa, y por eso es importante lavarse las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos o utilizar desinfectante de manos, usar mascarillas cuando se entra en contacto con algo fuera de la casa, y mantener una distancia física de al menos 6 pies de las personas fuera del hogar.



Naturalmente, los niños querrán saber por qué o cómo se contagió su ser querido:

- No fue su culpa ni la de la persona que murió.
- El virus es muy contagioso, que aunque estuvieran practicando el distanciamiento físico y utilizando guantes y mascarillas, el virus les fue transmitido por alguien con COVID-19.
- Si se desconoce la fuente de contacto con el virus, dígame al niño que no está claro cómo se contagió su ser querido.



Los niños querrán saber si usted también va a contraer COVID-19 y morir.

- Aunque el virus es muy contagioso, la mayoría de las personas que lo contraen se recuperan y no mueren.
- Hágale saber a su hijo quién cuidaría de él si usted no pudiera atenderlo. Esto les dará una sensación de control sobre una situación que puede hacerles sentir miedo e indefensos.

EL LUTO Y LA DESPEDIDA CUANDO ALGUIEN FALLECE DE COVID-19

A diferencia de las muertes debidas a otras causas, cuando alguien fallece a causa del COVID-19 las familias pueden no haber tenido la oportunidad de despedirse antes de la muerte o de participar en un ritual de duelo. La participación en los rituales de duelo ayuda incluso a los niños más pequeños a iniciar sus procesos de duelo, ya que les ofrece la oportunidad de beneficiarse del apoyo disponible de amigos y familiares en esas reuniones.

Algunas cosas que puede hacer con los niños y los adolescentes hasta que pueda celebrarse un servicio conmemorativo o una celebración de la vida:



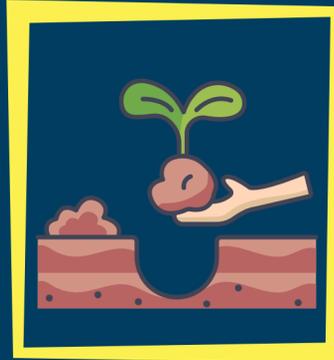
Escribir o dibujar acerca de la persona fallecida



Hacer un collage de recuerdos con papel, recortes de revistas o fotos y pegamento



Crear un altar o santuario en casa



Plantar un árbol o un jardín de flores



Llenar una caja con recuerdos reuniendo objetos que le recuerdan a la persona fallecida



Crear una lista de canciones en memoria de esa persona para que puedan seguir recordándola

No hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo; el duelo es un proceso único para cada persona. Sirva de modelo para los niños de que está bien hablar de la persona que murió y anímelos a venir a pedir apoyo cuando se sientan tristes, enojados, asustados, solos, ansiosos, culpables o preocupados porque su ser querido murió.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A MIRAR HACIA EL FUTURO?

Una pandemia es un "trauma colectivo". Esto significa que muchas personas están viviendo las mismas experiencias difíciles. A lo largo de la historia de la humanidad, grupos de personas han experimentado pandemias, desastres naturales, persecuciones, guerras y otros traumas colectivos. A continuación se describe cómo las personas se han "recuperado" y sanado ante la adversidad:

- Narración de historias
- Bondad y empatía
- Gratitud
- Sentirse parte de la comunidad
- Resiliencia

Las 5 "P's" de la Resiliencia



BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES: DECISIONES SALUDABLES PARA MANTENER LA SALUD A LO LARGO DE LA VIDA

El bienestar de los estudiantes es un valor fundamental del Distrito Unificado de LA. Nuestro objetivo es promover activamente la salud y el bienestar de todos los alumnos para avanzar en su desarrollo saludable y garantizar su preparación para el aprendizaje. Juntos, podemos marcar la diferencia en las vidas de nuestros estudiantes y sus familias asegurando primero que se satisfagan las necesidades básicas.



Las familias que sufren inseguridad alimentaria, falta de vivienda, de ropa, de empleo y de cobertura médica, pueden acceder a los apoyos de nuestros Navegadores de Recursos para Estudiantes y Familias. Los navegadores son consejeros de inscripción certificados que ayudan a las familias a acceder a los recursos de necesidades básicas sin costo alguno a través de la Línea de Bienestar Familiar y Estudiantil del Distrito Unificado de Los Ángeles al (213) 241-3840, de lunes a viernes de 8am-5pm; presione 1 para Necesidades Básicas.

Esperamos un **FUTURO MÁS BRILLANTE**

Líneas Directas Comunitarias

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio (800) 273-8255 (24 horas)
- Línea de ayuda de Trevor (866) 488-7386 (24 horas)
- Línea para Adolescentes (800) 852-8336 (6pm-10pm, todos los días)

Recursos de Texto y de Chat

- Línea de texto para situaciones de crisis (24 horas)
Envía un mensaje de texto con la palabra "LA" al 741741
- Chat de Línea de Vida (24 horas)
<https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>
- Línea de texto para adolescentes (6pm-10pm)
- Envía un mensaje de texto con la palabra "TEEN" al 839863

Información de Emergencia para Servicios Fuera de Horario

Si necesita ayuda INMEDIATA, llame al 911.

En caso de emergencia psiquiátrica, póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental Centro ACCESS de 24 horas al (800) 854-7771.

¿PODRÍA MI HIJO BENEFICIARSE DE UNA TERAPIA INDIVIDUAL O FAMILIAR?

Aunque los niños suelen ser capaces de adaptarse por sí mismos tras un incidente crítico o un factor de estrés vital, buscar ayuda profesional puede ser beneficioso. Estos servicios apoyan la resiliencia proporcionando herramientas para hacer frente a la situación, recordando a nuestros hijos que no están solos, ayudando a identificar el lenguaje para describir sus sentimientos y compartiendo con adultos de confianza. Cuando se presenta alguna de las siguientes respuestas, esto puede indicar la necesidad de una terapia con un profesional.

- Cambios repentinos y significativos en el comportamiento o los intereses
- Comportamiento ansioso, preocupación excesiva
- Aislamiento o evitación de amigos, familia y/o la escuela
- Confusión extrema, incoherencia o problemas de concentración
- Cambio brusco de la rutina diaria
- Tristeza extrema, desesperanza
- Disminución del rendimiento académico
- Cambios repentinos o rápidos en el estado de ánimo
- Aumento/disminución de las ganas de comer o del sueño
- Cambio repentino en la apariencia o el aseo personal
- Abuso de sustancias o comportamientos de auto-lesión
- Actos dañinos a sí mismo, a otros niños o a los animales
- Pensamientos de suicidio, evidenciados a través de verbalizaciones, obras de arte, escritos, o regalar las posesiones más preciadas

Después de incidentes críticos o factores de estrés en la vida, los niños necesitan la atención y el cuidado de sus padres y cuidadores. A veces, la combinación de terapia individual y apoyo de grupo puede ser útil para un niño, y a veces una u otra es lo que su hijo/a necesita. Acuda al administrador de su escuela, al trabajador social psiquiátrico o al consejero para obtener apoyo y recursos.

El Distrito de Los Ángeles conecta a los estudiantes y a las familias con una variedad de recursos y servicios que son gratuitos o de bajo costo. Si está interesado en obtener más información, haga clic aquí para enviar una remisión de bienestar para estudiantes y familias. Un representante de la oficina de Salud Estudiantil y Servicios Humanos se pondrá en contacto con usted.

Si necesita ayuda y quiere hablar con alguien en horario de oficina, póngase en contacto con:

LINEA DE BIENESTAR FAMILIAR Y ESTUDIANTIL DEL DISTRITO UNIFICADO DE LOS ÁNGELES:

(213) 241-3840

lunes a viernes, de 8am-5pm; presione 2 para Salud Mental

Sitio web : <https://shhs.lausd.net>





COLABORADORES

La *Guía de los Padres/Cuidadores Para el Bienestar Socioemocional y el Éxito Académico* forma parte de un esfuerzo mayor para promover la salud mental, aulas acogedoras y afirmativas, las relaciones positivas, los estilos de vida saludables y el aprendizaje y el bienestar socioemocional. Reconocemos que los numerosos desafíos que subyacen a nuestra realidad actual pueden ampliar el alcance de la educación. Sin embargo, podemos abordar positivamente las urgentes necesidades socioemocionales de nuestros alumnos y apoyar la resiliencia en nuestras comunidades escolares.

Una variedad de divisiones del LAUSD (Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles) colaboraron en el desarrollo de esta Guía, afirmando la importancia crítica de abordar el bienestar socioemocional de nuestra comunidad y apoyar a todos los estudiantes y adultos para que lleven una vida sana y plena y logren todo su potencial.

Lydia Acosta Stephens

Educación Multilingüe y Multicultural

Anthony Aguilar

Educación Especial, Equidad y Acceso

William Celestine

Programas de Bienestar

Judy Chiasson

Relaciones Humanas, Diversidad y Equidad

Joel Cisneros

Salud Mental Escolar

Sean Eddington

División de Instrucción

Pia V. Escudero

Salud Estudiantil y Servicios Humanos

Alicia Garoupa

Salud Estudiantil y Servicios Humanos

Paul Gonzales

Apyos a la Intervención Positiva en el Comportamiento/Prácticas Restaurativas

Elena Jiménez

Salud Mental en la Escuela

Olga Jurado

Servicios de Asesoramiento e Intervención en Crisis

Cindy Lin

División de Instrucción

Maribel Luna

División de Educación Especial

Denise Miranda

Programas de Apoyo a los Estudiantes

Rania Nahle

Educación Multilingüe y Multicultural

Nisha Narsai

Salud Estudiantil y Servicios Humanos

Marco A. Nava

Recursos Humanos

Jose Posada

Educación Multilingüe y Multicultural

Elsy Rosado

Servicios Estudiantiles y Servicios Humanos

Marco Tolj

División de Educación Especial

Ailleth Tom Torrico

Servicios de Asesoramiento e Intervención en Crisis

Alison Yoshimoto-Towery

División de Instrucción

Susan Ward Roncalli

Aprendizaje Socioemocional, División de Instrucción

Adriana Valenzuela

División de Instrucción

Laura Zeff

Apyos a la Intervención Positiva en el Comportamiento/Prácticas Restaurativas

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ANGELES - UN ESFUERZO COLABORATIVO



Para ver esta guía en línea y en otros idiomas, visite shhs.lausd.net.

Esta Guía hace referencia a recursos internos y externos. Las organizaciones, las referencias y los enlaces a recursos externos no suponen el respaldo del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles, ni debe considerarse intencional la exclusión de otros sitios web. Las opiniones expresadas son únicamente las del sitio web anfitrión y no necesariamente las del LAUSD. La publicidad presentada es responsabilidad exclusiva del sitio web anfitrión y no del LAUSD.

NOTAS



NOTAS



NOTAS



