

GUÍA PARA EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL Y EL ÉXITO ACADÉMICO para Padres/Cuidadores de 2022-23 v.2



Mensaje del Superintendente



Estimados padres/cuidadores:

Con gran placer les presento esta Guía para el Bienestar Socioemocional y el Éxito Académico, es un recurso práctico y fácil de usar al enseñar y aplicar los factores clave para desarrollar la resiliencia en nuestra vida diaria.

Vivimos en una época histórica de adversidad y conexión sin precedentes. Los desafíos que presentó esta pandemia han sido grandes, pero aún más grande ha sido nuestra determinación colectiva de despertar la esperanza, sanar y perseverar juntos. Gracias a nuestra determinación colectiva, innumerables niños jóvenes y adultos han practicado las habilidades críticas y han desarrollado la resiliencia, demostrando una vez más que la capacidad de afrontamiento es una habilidad maleable que puede enseñarse y aprenderse.

Esta guía es la culminación de una formidable colaboración, energía de sanación y aprendizaje cultivado a lo largo de esta pandemia en cuanto a la enseñanza de los factores de la resiliencia. Se trata de una guía práctica con estrategias de gran impacto, que pueden ayudar tanto a nuestros estudiantes como a nosotros mismos a estar mejor preparados ante los retos de la vida. Esperamos que el uso de estas estrategias les dé tanta fuerza e inspiración como a nosotros nos lo dio el compartirlas con ustedes.

Por último, quiero agradecer y reconocer a los numerosos equipos del Distrito Unificado de Los Ángeles que se unieron para crear esta guía, incluyendo nuestras Oficina de Salud Estudiantil y Servicios Humanos, Oficina de Instrucción, División de Educación Especial y Recursos Humanos. Este ha sido un verdadero proyecto de colaboración. Quiero expresar mi gratitud a todos los profesionales que han compilado los recursos para este proyecto y deseo reconocerlos como copresentadores de esta guía.

Con gratitud,
Alberto M. Carvalho
Superintendente





Tabla de contenido

Mensaje del Superintendente	1	<i>¿Qué nos enseña la ciencia sobre la conexión?</i>	13
Tabla de contenido	3	<i>¿Qué mensajes necesitan escuchar mis hijos para sentirse seguros y amados?</i>	14
Acerca de esta guía	4	<i>¿Cómo puede nuestra familia hablar sobre eventos estresantes?</i>	14
Los Cinco Elementos de la Resiliencia	4	<i>¿Cómo puedo hablar con mi hijo/a sobre temas difíciles?</i>	15
Sensación de Seguridad	5	Recursos	15
<i>¿Qué nos enseña la neurociencia acerca de sentirnos seguros?</i>	6	Autoeficacia (Actitud de “Yo puedo hacerlo”)	16
Lucha contra el racismo	6	Eficacia comunitaria (“Nosotros podemos”)	16
<i>¿Cuáles son las reacciones comunes al estrés extremo?</i>	6	<i>¿Qué nos enseña la ciencia sobre la autoeficacia y la eficacia comunitaria después de eventos estresantes?</i>	16
<i>¿Cómo puedo sentirme seguro?</i>	7	<i>¿Cómo puedo desarrollar un sentido de autoeficacia en mí y en mis hijos?</i>	17
<i>¿Cómo puedo desafiar mis pensamientos negativos automáticos?</i>	8	Recursos	17
<i>¿Qué puedo decir y hacer para ayudar a mi hijo/a a sentirse más seguro?</i>	8	Mentalidad de Esperanza y Crecimiento	18
Recursos	9	<i>¿Qué nos enseña la ciencia sobre la esperanza?</i>	18
Calma	10	<i>Como cuidador, ¿cómo puedo inculcar la esperanza en mi hijo/a?</i>	19
<i>¿Qué nos enseña la neurociencia acerca de la calma?</i>	10	<i>¿Cómo puedo enseñarle a mi hijo/a la mentalidad de crecimiento?</i>	19
<i>¿Qué puedo hacer para mantener la calma cuando mi hijo/a se cierra, se disgusta, se molesta o se estresa?</i>	11	Recursos	20
<i>¿Qué puedo hacer para ayudar a mi familia a mantener la calma?</i>	11	Conclusión	21
Recursos	12	Contribuciones	21
Conexión	13	Referencias	22
<i>¿Qué nos enseña la ciencia acerca de la relación cuidador/niño y la resiliencia?</i>	13		



Si una comunidad valora a sus niños, debe apreciar a sus padres.
- John Bowlby



Acerca de esta Guía

Esta guía fue desarrollada para los padres y los cuidadores. Proporciona información sobre la resiliencia y ofrece ideas sobre cómo promover la salud social y emocional y el éxito académico. Esperamos que después de leer esta guía, se dé cuenta de que hay muchas cosas que usted ya está haciendo bien. Las ideas de esta guía se basan en la neurociencia, por lo que también ofrecemos consejos de base científica para mejorar el bienestar de su familia. Usted puede usar esta guía para aprender más sobre cómo promover su propia resiliencia y la de su hijo/a. Juntos podemos emprender este viaje hacia la recuperación, la resiliencia, el sentido de pertenencia y de comunidad, y hacia el logro académico.

La Guía para el Bienestar Socioemocional y el Éxito Académico para Padres/Cuidadores de 2021-22

se envió por correo a las familias en el otoño de 2021 y todavía se puede consultar en el sitio web de LAUSD SHHS.



www.achieve.lausd.net/shhs

Los Cinco Elementos Esenciales de la Resiliencia¹

Un panel mundial de expertos se reunió para identificar los elementos de la resiliencia que se pueden utilizar para guiar los esfuerzos de recuperación tras la exposición a un estrés extremo en la comunidad. Esta guía está organizada con base en estos cinco elementos y se aplican a todos los sistemas de los que dependen los niños: la familia, las escuelas y las comunidades. Los cinco elementos de la resiliencia son:

1. sensación de seguridad
2. capacidad de mantenerse en calma
3. sentido de autoeficacia y eficacia colectiva
4. conexión
5. esperanza y mentalidad de crecimiento

Comprensión de la resiliencia²

Nos emociona compartir lo que sabemos sobre la “magia común y corriente” de la resiliencia. La resiliencia no es un rasgo, y se describe mejor como un proceso dinámico y continuo, similar al desarrollo de un “músculo”. Como tal, crece a través de su continuo desarrollo, ejercicio y uso, asegurando que esté bien definido para enfrentar las adversidades, las barreras y los desafíos. Además, la resiliencia de los niños depende de la resiliencia de las familias, las escuelas, las comunidades y las sociedades. El fenómeno de la resiliencia tiene cuatro componentes:

6. **Riesgo:** Estrés, adversidad, enfermedad, violencia, trauma histórico y discriminación
7. **Factores de protección – Personal o Individual:** Puntos fuertes, atributos, habilidades para resolver problemas, habilidades sociales, esperanza, orgullo cultural y sentido del significado de la vida.
8. **Factores de protección – Externos o ambientales:** Apoyo de la familia y de los compañeros, altas expectativas, vínculos pro sociales, oportunidades de participación significativa, conexiones con escuelas efectivas y apoyo comunitario, organización e infraestructura comunitaria, y políticas favorables a la familia.
9. **Resultado positivo:** Adaptación, competencia, crecimiento o prosperidad.

Por favor, siéntase libre de leer esta guía a su hijo/a y de practicar juntos las estrategias sugeridas. En nombre del personal y los estudiantes del LAUSD, los apreciamos y los valoramos.



Sensación de seguridad



La seguridad del pueblo será la ley suprema.

– Marcus Tullius Cicero



Esta sección proporciona definiciones de la sensación de seguridad como elemento de la resiliencia, examina la neurociencia, las reacciones comunes al estrés y al trauma, y presenta estrategias para ayudarle a usted y a su(s) hijo/a(s) a sentirse seguros. Al final de esta sección se ofrecen enlaces a recursos relacionados con la sensación de seguridad.

Sensación de seguridad

1. Sentimos una sensación de seguridad cuando tenemos consistencia en nuestras vidas.
2. Tener una sensación de seguridad es integral; incluye estabilidad física, emocional, espiritual y financiera tanto para nosotros mismos como para las personas que queremos.
3. Los ambientes Volátiles, Inciertos, Caóticos y Ambiguos (VUCA)³ pueden hacer que nuestra mente y nuestro cuerpo inicie su respuesta de luchar, escapar o paralizarse. Cuando tenemos miedo, nuestros cerebros todavía responden como lo hacían cuando vivíamos en la naturaleza. Cuando estábamos en peligro, teníamos que decidir en un abrir y cerrar de ojos si íbamos a luchar, escapar (corriendo, subiendo a un árbol), o quedarnos paralizados (esperando que no nos vean ni escuchen).

Primero, necesitamos sentirnos tranquilos y seguros(**tronco encefálico**), luego relacionarnos y sentirnos conectados (**cerebro límbico**) con otra persona, antes de que podamos pensar y aprender (**corteza cerebral**).



La corteza cerebral se desarrolla en tercer lugar: La corteza es responsable del habla, el lenguaje, el pensamiento abstracto, la reflexión sobre el pasado, la planificación del futuro, nuestras esperanzas y sueños.

El cerebro límbico se desarrolla en segundo lugar: El cerebro límbico participa en la regulación de la emoción, la memoria, el apego y la comunicación socioemocional.

El tronco encefálico se desarrolla primero: El tronco encefálico es responsable de funciones simples y reflejas, como la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la regulación de la temperatura corporal.



Quando no existe un enemigo interno, los enemigos externos no podrán lastimarte.
– Proverbio africano



¿Qué nos enseña la neurociencia acerca de sentirnos seguros?⁴

- Pensamos y aprendemos mejor cuando estamos **en calma y alertas**. Cuando las señales de nuestro cuerpo nos dicen que estamos cómodos y seguros (por ejemplo, están satisfechas nuestras necesidades internas, como el hambre y la sed), y la información del mundo exterior nos dice que estamos seguros y protegidos (por ejemplo, no hay una amenaza externa), estaremos en un estado de calma.
- Sentirnos **alarmados, con miedo o aterrorizados** estimula nuestras respuestas biológicas de luchar-escapar-o-paralizarnos. Cuando se activa la respuesta al estrés, las partes más altas del cerebro se apagan, lo cual interfiere con nuestra capacidad de pensar claramente y tomar buenas decisiones. El estrés puede interferir con el aprendizaje, las relaciones y el comportamiento.
- Las pérdidas repetidas, la violencia comunitaria, los actos de racismo y discriminación, las amenazas a nuestra vida tanto reales como percibidas, son algunos ejemplos de entornos y situaciones volátiles, inciertos, caóticos y ambiguos (VUCA, por sus siglas en inglés) que pueden hacer que nuestra mente cambie a la respuesta de luchar, escapar o paralizarse.
- Cualquier cosa nueva puede activar nuestros sistemas de respuesta al estrés. Nuestra reacción a la novedad es, “¡Ah! ¿Qué es esto?” Hasta que se demuestre que lo nuevo es seguro y positivo, se percibirá como una posible amenaza. El miedo cierra los pensamientos y amplifica los sentimientos. Por lo tanto, aprender algo nuevo requiere relaciones y ambientes seguros.



Cuando sentimos...	Entonces nosotros...
<i>Tranquilos, descansados, cómodos y seguros</i>	<i>Podemos ser curiosos y aprender</i>
<i>Estresados y preocupados</i>	<i>Podemos sentirnos emotivos, resistentes u obedientes</i>
<i>Miedo o terror</i>	<i>Podemos volvernos desafiantes, agresivos, aislarnos o cerrarnos</i>



Es mejor prevenir que curar. – Proverbio salvadoreño



Lucha contra el racismo⁵

La seguridad física y emocional, puede y debe abordar el racismo y la discriminación en nuestros sistemas - hogares, escuelas y comunidades - para que todos nuestros niños se sientan seguros. El antirracismo es un proceso activo de reconocimiento y desmantelamiento del racismo mediante el cambio de sistemas, políticas, prácticas y comportamientos que promueven directa e indirectamente la discriminación racial.

A continuación se proporcionan algunas preguntas para reflexionar y después tomar acción con el fin de lograr los cambios necesarios en nuestros sistemas. ¿Cómo podemos crear un espacio regular para la autorreflexión en los sistemas en los que participamos?



Diversidad preguntar:

- ¿Quién está incluido en las conversaciones y en la toma de decisiones?
- ¿Se normaliza la cultura dominante a expensas de otras culturas?

Equidad preguntar:

- ¿Quién está tratando de unirse a la conversación pero no puede?
- ¿Cómo podemos hablar a favor de las personas que intentan unirse a la conversación?

Inclusión preguntar:

- ¿Se han escuchado las ideas de todos?
- ¿Cómo podemos modelar la inclusión para nuestros niños?

Justicia preguntar:

- ¿Cómo desea impactar a sus hijos con el trabajo contra el racismo que usted está haciendo ahora?
- ¿Qué reglas y comportamientos en mi hogar, escuela y comunidad determinan el acceso de las personas a los recursos?

Hay diferentes tipos de estrés⁴

Buen estrés: Una demanda a nuestro cuerpo y una parte esencial del desarrollo normal; es un elemento clave en el aprendizaje y dominio de nuevas habilidades.

Tensión tolerable: Cuando estamos expuestos a experiencias estresantes, y se nos proporciona la protección de relaciones de apoyo. Esto ayuda a reducir la respuesta biológica de luchar-escapar-paralizarse y promueve el retorno al equilibrio.

Estrés tóxico El factor clave para determinar si el estrés es destructivo es cuando el patrón de estrés es impredecible, extremo o prolongado. Un factor de estrés que nos empujará hasta perder el equilibrio y activará una respuesta interna al estrés para volver a retomar el equilibrio.



¿Cuáles son las reacciones comunes ante el estrés extremo?⁶



No está enfermo ni quedó insensible. Está pasando por una crisis, y está reaccionando de una manera normal ante una situación anormal.



Todos responden de manera diferente al estrés. Usted puede reconocer algunas de estas reacciones en su hijo/a, en sus seres queridos y en usted mismo.

- Pesadillas o problemas para dormir
- Desear NO pensar ni hablar más sobre los eventos estresantes
- Sensación de estar fuera de control
- Tener problemas para concentrarse en el hogar, la escuela o el trabajo
- Sentirse enojado, molesto o irritable
- Sensación de tristeza, pena o pérdida
- Tener problemas o quejas de salud física
- Estar en guardia para protegerse; sentir como que algo malo está a punto de suceder



Aunque éstas son reacciones comunes al estrés y al trauma entre adultos y niños, es importante saber cuándo preocuparse y buscar asesoramiento y apoyo. Si estas reacciones duran más de unos pocos meses o interfieren con las tareas de la vida diaria (por ejemplo, bañarse, comer, trabajar o ir a la escuela), entonces ayuda el saber que el apoyo profesional está disponible y que es efectivo. Por favor consulte [la página 26](#) de esta Guía para obtener más información sobre los recursos de salud mental disponibles.

¿Cómo puedo sentirme seguro?

¿Qué apoyos necesita cuando se siente abrumado, agotado y desequilibrado?

Hablemos de las opciones que podemos tomar para sentirnos seguros. Podemos manejar el estrés estableciendo rutinas para el cuidado diario del cerebro y del cuerpo. Las rutinas incluyen comer alimentos nutritivos, dormir adecuadamente, mover nuestros cuerpos regularmente y descansar.

Vamos a analizarlo con ejemplos de las cosas que podemos hacer para sentirnos seguros:

ESTABLECER UNA RUTINA.



horario regular para ir a dormir,
horario regular para las comidas,
descansos a lo largo del día

MOVIMIENTO



caminar, bailar, hacer
senderismo, andar en
bicicleta, ejercicios de
estiramiento

COMUNICACIÓN



expresar nuestros pensamientos,
sentimientos, necesidades,
preocupaciones, dudas, y preguntas

CONTROLAR NUESTRO ESTRÉS



respiración profunda, dormir bien, decir no a el exceso de actividades

ELEGIR CON QUIÉN PASAMOS EL TIEMPO



familia y/o amigos en quienes confiamos y con quienes nos sentimos seguros

BUSCAR AYUDA DE LOS DEMÁS PARA OBTENER APOYO:



familia, amigos, sacerdotes, consejeros

Nuestra necesidad de dormir varía según la edad⁷

Bebés: Hasta 12 meses de edad necesitan de 12 a 16 horas incluyendo siestas.

Las edades de 1 y 2 años necesitan de 11 a 14 horas incluyendo siestas.

Las edades de 3 a 5 años necesitan de 10 a 13 horas incluyendo siestas.

Las edades de 6 a 12 años necesitan 9-12 horas.

Las edades de 13 a 18 años necesitan 8-10 horas.

Los adultos necesitan por lo menos 7 horas.



¿Cómo puedo desafiar mis pensamientos negativos automáticos?⁶

Nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos y comportamientos. Podemos entrenar nuestro cerebro para desafiar nuestros pensamientos negativos preguntándonos si hay alguna otra manera de pensar que tenga sentido acerca de una situación.

Por ejemplo, puede utilizar las siguientes preguntas para reprimir los pensamientos negativos:

- **Otras formas de pensar en ello:** ¿Hay otra manera de considerar esto? ¿Existe otra razón por la cual ocurriría esto?
- **Qué sucederá después:** Incluso si este pensamiento es cierto, ¿qué es lo peor que puede suceder... qué es lo mejor que puede suceder... qué es lo más probable que suceda?
- **Plan de acción:** ¿Hay algo que puedo hacer al respecto?
- **Compruebe con la realidad:** ¿Cómo sé que esto es verdad? ¿Me ha pasado esto antes? ¿Me ha sucedido esto con otras personas o en otras situaciones?

Los siguientes son ejemplos de pensamientos negativos automáticos que los padres pueden tener y las maneras de desafiar esos pensamientos.

Pensamiento negativo automático	Pensamiento alternativo (y más útil)
"Siempre debería sacrificar mis intereses por los de mi hijo/a."	Los grandes sacrificios son inevitables en la crianza de los hijos. Sin embargo, dar siempre la prioridad a las necesidades de nuestros hijos por encima de las nuestras no es algo balanceado ni sostenible. Podemos encontrar soluciones en las que todos se beneficien y que todos podemos aceptar.
"Nunca voy a hacer esto bien."	¿Cómo desafiaría este pensamiento negativo? ¿Qué otro pensamiento útil se le puede ocurrir? Está bien pedir ideas a los amigos, no es hacer trampa, es colaborar o buscar el aporte de los demás.

¿Qué puedo decir y hacer para ayudar a que mi hijo/a se sienta más seguro/a?

Los cuidadores pidieron escenarios diarios y sugerencias sobre cómo pueden ayudar a su hijo/a en diferentes situaciones. Las siguientes son dos conversaciones entre un cuidador y un estudiante que dan el ejemplo de qué podrían decir los cuidadores.

Para conversaciones con un estudiante más pequeño

Cuidador/a: Sé que las cosas han sido abrumadoras desde hace algún tiempo. He estado haciendo cosas para mantener la calma y pensar claramente. ¿Qué puedo hacer para ayudarte ahora?

Niño/a: No sé

Cuidador/a: Comprendo. Me encantaría saber si hay cosas que puedo decir o hacer para que te sientas más seguro/a.

Niño/a: Me gusta sentarme en tu regazo cuando me lees.

Cuidador/a: A mí también me gusta eso. ¿Quieres hacerlo ahora?



Para conversaciones con un estudiante más grande

Cuidador/a: Sé que las cosas han sido abrumadoras desde hace algún tiempo. He estado haciendo cosas para mantener la calma y pensar claramente. ¿Qué puedo hacer para ayudarte ahora?

Niño/a: No sé

Cuidador/a: Comprendo. Me encantaría saber si hay cosas que puedo decir o hacer para que te sientas más seguro/a.

Niño/a: No me gusta cuando me dices cómo arreglar las cosas cuando me siento abrumado.

Cuidador/a: Comprendo. ¿Qué te gustaría que te diga o haga en lugar de eso?

Niño/a: Me gusta cuando me cuentas sobre los momentos en que te sentiste asustado/a.

Cuidador/a: Gracias por hacerme saber. Déjame pensar, cuando tenía tu edad, recuerdo que me asustaba cuando...



Medios de comunicación¹

La seguridad también puede significar la seguridad de los rumores y la sobreexposición a los medios. Una mayor exposición es equivalente a peores consecuencias. Además, los niños pequeños pueden pensar que el evento no ha terminado si lo están viendo repetidamente. Como cuidadores, podemos limitar la cantidad de medios de noticias que ven nuestros niños, especialmente si se sienten angustiados después de verlos. Las siguientes preguntas son maneras en que los cuidadores pueden iniciar una conversación con los niños.

- "Es difícil cuando todo parece haber cambiado. ¿Te ayudaría hablar de esto ahora?"
- "¿Sé que puedes haber visto el video ___ en la plataforma de medios sociales ___ . ¿Qué piensas de eso? ¿Qué dicen tus amigos/as al respecto?"

Recursos

La Oficina de Beyond the Bell (BTB) es la organización central del Distrito responsable de todos los programas antes y después de clases y oportunidades de aprendizaje expandidas. La misión de Beyond the Bell es asegurar que todos los niños y jóvenes del LAUSD tengan acceso a programas seguros y de alta calidad. Los programas proporcionan actividades supervisadas académicas, de enriquecimiento y/o de acondicionamiento físico/recreativas que inspiran el aprendizaje y el logro después del día escolar regular (antes/después de clases y los sábados).



Recursos

El Programa para el Logro de los Estudiantes Negros (BSAP) cree que el logro exitoso de los estudiantes negros está definido por el alto rendimiento académico, la sólida conciencia y control socioemocional, y una identidad cultural positiva. En la Encuesta de Experiencia Escolar del Distrito Unificado de Los Ángeles de 2019-2021, el 68% de los estudiantes negros reportaron sentirse conectados en general en la escuela y el 69% reportó sentirse seguros en la escuela. El Plan del Logro de los Estudiantes Negros se compromete a construir un clima escolar positivo para los estudiantes negros, a través de **Humanidad en el Compromiso y la Conexión**, **Elevando el Apoyo Integrado**, **Alianzas Familiares Auténticas**, **Realizando la Conciencia de la Salud Mental de los Negros** y **Tratando las Prácticas Informadas sobre el Trauma hechas a Medida de la necesidad**.



El Departamento de Servicios Especializados para Estudiantes provee servicios de apoyo integrales y especializados para eliminar las disparidades en el bienestar, la estabilidad escolar, la asistencia, el rendimiento académico, la graduación, y el acceso a la universidad para nuestros estudiantes en adopción temporal, los que están experimentando falta de vivienda, los que son parte del sistema de justicia juvenil, así como los estudiantes que regresan de los campamentos de libertad condicional y/o de escuelas de la Oficina de Educación del Condado de Los Ángeles. Los Consejeros de Servicios Especializados para Estudiantes (SSS) proporcionan servicios de apoyo locales, integrados y especializados para poblaciones específicas de estudiantes, incluyendo servicios directos, manejo de casos, capacitaciones y referencias.



El Programa de Educación Indígena del LAUSD está diseñado para tratar las necesidades culturales, lingüísticas y académicas relacionadas con la educación de los estudiantes indios americanos y nativos de Alaska, incluyendo niños en el preescolar, y asegurar que todos los estudiantes alcancen los desafiantes estándares académicos estatales.



El Centro de Inscripción, Colocación y Evaluación Escolar (SEPA) consiste en un equipo multidisciplinario de servicios y salud estudiantil capacitado para educar y ayudar a las familias a navegar el sistema escolar y tener acceso a los recursos del distrito y de la comunidad. La misión del personal del centro es asegurar que los estudiantes reciban todos los servicios requeridos para matricularse en la escuela y conectar a la familia con el apoyo adicional necesario para el éxito académico, social y emocional. Todos los estudiantes son bienvenidos, incluyendo a los estudiantes inmigrantes y refugiados y sus familias.



sobre los visionarios que están cambiando el mundo a través de su liderazgo y defensa.

La Oficina de Relaciones Humanas, Diversidad y Equidad (HRDE) tiene una abundancia de recursos y servicios para apoyar los esfuerzos para promover ambientes de aprendizaje más seguros y más afirmativos para los estudiantes y familias LGBTQ+ y para reducir los incidentes de intimidación y prejuicio. El sitio web de Relaciones Humanas tiene una rica biblioteca de recursos educativos para los estudiantes, el personal y las familias sobre una multitud de temas que afectan nuestro mundo de hoy. Visite el sitio web para acceder a recursos sobre temas como: Hablar con los niños sobre los tiroteos en masa, Ser un líder antirracista, ¿Qué está pasando en Ucrania? Y qué hacer si te están intimidando. Las lecciones de asesoramiento de Historias de Excelencia son una oportunidad para aprender



Calma

Esta sección proporciona definiciones del elemento de resiliencia, la capacidad de calmarse, examina la neurociencia y las estrategias para ayudarle a usted y a sus hijos a sentirse tranquilos. Al final de esta sección se ofrecen enlaces a recursos sobre el estado de calma.

“

No tenga miedo de llorar, liberará su mente de los pensamientos tristes.

- Proverbio Hopi

”

“

No empujes al río, fluye por su cuenta.

- Proverbio polaco

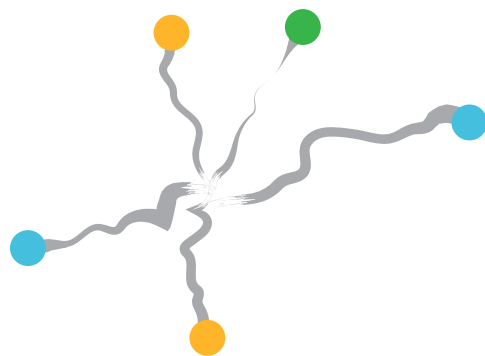
”

Capacidad mantener la tranquilidad

1. La calma es sentirse seguro y protegido tanto en nuestros cuerpos como en nuestros pensamientos.
2. Elegir nuestros pensamientos (por ejemplo, “las cosas tienden a salir bien” “puedo entender esto”) puede hacernos sentir tranquilos.
3. La capacidad de regular las emociones, los pensamientos y los comportamientos propios de manera efectiva en diferentes situaciones.

¿Qué nos enseña la neurociencia acerca de estar en calma?⁴

Nuestro corazón late más rápido cuando nos sentimos amenazados, asustados o nerviosos. Nuestro cerebro emocional envía una señal de angustia al resto del cuerpo para reaccionar con luchar, escapar o paralizarse con el fin de protegerse. Cuando un niño/joven se cierra, está disgustado, molesto o estresado, su comportamiento no es un reflejo de la relación, del amor, o del respeto que le tiene a usted, sino que es un reflejo de su nivel de excitación. Saber esto puede ayudarle a ser más comprensivo/a y, en familia, encontrar las maneras de bajar su excitación.



El ritmo es esencial para un cuerpo y una mente sanos. El ritmo es regulador - equilibra nuestras emociones. La actividad rítmica, repetitiva y rítmica es una de las formas más útiles de hacer que los niños pasen de los estados de gran estrés o de ansiedad extrema, al estado más tranquilo de su 'cerebro pensante.' Las actividades rítmicas abren la parte superior del cerebro para facilitar el aprendizaje. La actividad rítmica es relajante y calmante porque nos recuerda cuando estábamos en el vientre de nuestra madre, escuchando sus latidos del corazón, y sentirnos cálidos, satisfechos y seguros.

¿Qué puedo hacer para mantener la calma cuando mi hijo/a se cierra, se disgusta, se molesta o se estresa?⁴

Si nosotros, como adultos, estamos cerrados, disgustados, molestos, o estresados, no podemos ayudar a que un niño o un joven mantenga la calma o se tranquilice. Los seres humanos nos "contagiamos" emocionalmente, y sentimos la angustia de los demás. Nuestra tormenta interna se convierte en la tormenta de la familia. Para ayudarle a identificar sus propias formas de calmarse, le invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Tomo descansos para cuidar que mi propio cuerpo y cerebro no explote?
- ¿Valoro y considero una prioridad pasar tiempo con personas y haciendo actividades que me ayudan a mantener la calma y el equilibrio?
- ¿Qué actividades y estrategias me hacen sentir equilibrado/a y calmado/a?
- ¿A qué relaciones de cariño y apoyo recurro cuando me siento estresado/a, abrumado/a o sobrecargado/a?
- ¿Quién está disponible para mí cuando necesito un descanso?

Les pedimos a los padres/cuidadores que compartan sus estrategias para calmarse y esto es lo que dijeron:

- Salir, ponerse en movimiento, poner música y bailar con los niños
- Correr, leer, pasar tiempo en la playa o en la naturaleza
- Rezar, reírse con los seres queridos, escuchar música, echar una siesta
- Baños de sal de Epsom (lavanda), té de manzanilla, almohadas calientes, pasar tiempo con la gente que quiero, sauna, acurrucarme con mi hija, meditación, masajes

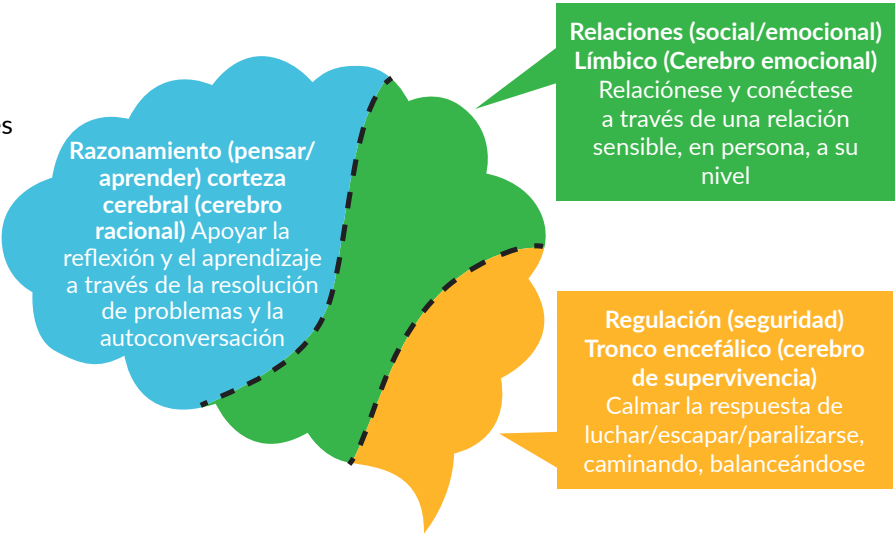


No tenga miedo de llorar, liberará su mente de los pensamientos tristes.
– Proverbio Hopi



¿Qué puedo hacer para ayudar a mi familia a mantener la calma?4

Rodear a los niños de relaciones de apoyo y actividades regulares para calmar el **tronco encefálico** puede ayudar al cerebro y el cuerpo del niño a sentirse seguros. Incluir actividades para calmarse en la rutina diaria de la familia para cambiar a los niños del estado de **alarma, o miedo** a los estados de **calma y alerta** . Tomar descansos para cuidar del cuerpo y del cerebro a lo largo del día, por tan solo cuatro minutos por vez, puede prevenir luchas de poder de dos horas que surgen cuando los niños, los jóvenes o los cuidadores se sienten estresados, abrumados, o sobrecargados.



“La vigilancia y el valor son el escudo de la vida.
– Proverbio filipino”

A continuación se proporcionan algunas ideas y opciones para ayudar a su familia a calmarse en tiempos de estrés.

Neurociencia	Estrategias
Relaciones: Una de las mejores maneras de calmarnos y encontrar nuestro equilibrio es a través de nuestras relaciones.	• Pasar tiempo o hablar con otra persona, a menudo nos hace sentir mejor. • Las sonrisas y las palabras de amabilidad de las personas que nos importan pueden hacernos sonreír y sentirnos tranquilos.
De arriba a abajo: Podemos usar nuestros pensamientos (corteza cerebral) para razonar, resolver problemas, y enviar señales a la parte impulsiva e inferior del cerebro (tronco encefálico).	• Podemos calmar nuestra mente y nuestro cuerpo diciéndonos a nosotros mismos: “Aunque me siento enojado(a) o frustrado(a), no voy a decir algo que lamentaré o lastime a alguien”. • Note y desafíe sus pensamientos - los pensamientos negativos son estresantes y los pensamientos positivos luchan contra el estrés.
Desde abajo hacia arriba: También podemos utilizar las actividades calmantes del cuerpo y del cerebro para calmar el tronco encefálico y tener un mejor acceso a la corteza cerebral .	• Caminar, bailar, correr, tocar los bombos, hacer toquitos con los dedos, cantar, respirar, moverse, música. • Una buena risa alivia el estrés. La risa aumenta las endorfinas (una hormona que alivia el dolor y crea una sensación de bienestar) que son liberadas por nuestro cerebro. A largo plazo, puede mejorar nuestro sistema inmunológico.

“Controle su emoción o le controlará. – Proverbio samurai”

Neurociencia	Estrategias
Escapar a través de nuestra imaginación	Podemos tomar descansos del mundo exterior y encontrar calma en el interior para escapar del estrés que podemos estar sintiendo. Cuando imaginamos nuestra actividad, lugar o persona favorita, nuestro cerebro puede llevar nuestro cuerpo allí y sentirnos bien.
Tomar mini-descansos	Tomar descansos para cuidar el cuerpo y el cerebro a lo largo del día (por tan solo cuatro minutos a la vez) puede evitar sentirse estresado, abrumado o sobrecargado.
Autocalmarse	Podemos prestar atención a las señales que están enviando nuestros cuerpos (por ejemplo, cuando estamos cansados, sedientos, hambrientos, soñolientos) y responder a las necesidades de nuestro cuerpo (por ejemplo, tomar una siesta, beber agua, comer un bocadillo o comida, descansar). Calmarse a uno mismo es una manera que podemos regular nuestras emociones y estado mental.



La verdadera paz entre las naciones sólo sucederá cuando haya verdadera paz dentro del alma de las personas. – Proverbio sioux



Recursos

La serie de talleres de LAUSD para padres y familias, titulada “Manejo del estrés y bienestar emocional”, está disponible en los siguientes enlaces.



Taller 1



Taller 2



Taller 3

Los siguientes videos le ayudarán a practicar su capacidad para calmarse:



Educación física



Bienestar del personal

El sitio web del Centro de Investigación de Conciencia Plena de UCLA ofrece meditaciones gratuitas descargables en 15 idiomas. Se ha demostrado que las Meditaciones de Bondad y Amor reducen los síntomas del Síndrome de Estrés Post-Traumático (PTSD, por sus siglas en inglés), el agotamiento y el sesgo implícito:



Meditaciones guiadas gratuitas



Conexión

No juzgues a una persona hasta que hayas caminado dos lunas en sus mocasines. – Proverbio Cheyenne

En esta sección se proporcionan definiciones del elemento de la resiliencia, la conexión, examina la teoría del apego y la ciencia relacionada con la conectividad, y presenta estrategias para hablar con su familia sobre eventos estresantes. Al final de esta sección se ofrecen enlaces a recursos relacionados con cómo sentirse seguro.

Conexión

1. La experiencia personal de sentir una relación cercana con los demás.
2. Se trata de ser valorado como miembro de una comunidad; sentir pertenencia.
3. Las interacciones positivas con son reguladoras y nos recompensan con sentimientos placenteros.
4. Las relaciones son la clave para la sanación.



Dime quiénes son tus amigos, y te diré quién eres.
– Proverbio latinoamericano y búlgaro



¿Qué nos enseña la ciencia acerca de la relación entre el cuidador y el niño y la resiliencia?⁸

La teoría del apego nos ayuda a entender el poder de la relación cuidador-niño. Los niños envían una señal a los cuidadores cuando necesitan seguridad, seguridad y atención. Cuando los cuidadores responden de una manera sintonizada (personalizada y a medida del niño/a), alivian el sufrimiento de los niños. Cuando los cuidadores reconocen, entienden y responden constantemente, les enseña a los niños que pueden confiar en que otros los ayuden cuando están afligidos. Los niños aprenden que su angustia puede ser calmada, y las maneras de calmarse a sí mismos.



La mejor manera de ser es ser uno mismo porque su efecto es contagioso... tener un compromiso genuino y sincero...encontrar su mejor aspecto como un cuidador adulto seguro y cómodo. — Bruce Perry, MD, PhD



A lo largo de nuestras vidas, buscamos comodidad y seguridad a través de las relaciones porque aprendimos a confiar en otros en nuestra primera relación con un cuidador. Establecer relaciones de cuidado es crítico para promover la capacidad de manejar sentimientos y comportamiento, para hacer frente al estrés y la frustración, para reducir el miedo y la ansiedad, para cuidar de sí mismo y para calmar a sí mismo, y para desarrollar la autodisciplina, la confianza en sí mismo, la autoestima, el amor propio, auto-respeto, y auto-aceptación. Además, las investigaciones nos indican que la seguridad de los accesos nos protege y evita el desarrollo de PTSD.² Un vínculo seguro satisface la necesidad de seguridad, calma y comprensión del niño. Permite el mejor desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del niño/a. Cuando los niños tienen un vínculo seguro con su cuidador, su cerebro en desarrollo se organiza para proporcionar una base basada en una sensación de seguridad.

¿Qué nos enseña la ciencia sobre la conexión?¹

Hay una enorme cantidad de investigación sobre los beneficios del apoyo social para manejar el estrés y el trauma. Estar conectados con otros significa que tenemos oportunidades para resolver problemas prácticos cuando nos enfrentamos a desafíos abrumadores. Significa experimentar comprensión emocional y aceptación por los demás. Significa compartir experiencias estresantes y sentir que estamos conectados, y no solos. Significa que podemos aprender de otros sobre maneras de sobrellevar la situación.



Nuestro historial personal de relaciones sanas, incluidas las conexiones positivas con la familia, la comunidad y nuestra cultura, predice mejor nuestra salud y nuestra salud mental que nuestro historial de dificultades, desgracias o acontecimientos estresantes. La conexión es un potente amortiguador.

¿Qué mensajes necesitan escuchar mis hijos para sentirse seguros y amados?¹⁰

Hay mensajes que necesitamos recibir durante la infancia de nuestros padres o cuidadores porque tienen un gran impacto en la manera en que nos vemos a nosotros mismos y nos relacionamos con los demás. Estas son declaraciones poderosas que podemos abrazar y compartir con nuestros niños.

¿Cuál de estos mensajes recibió? ¿Qué mensajes están comprometidos a dar a sus hijos a partir de ahora?

- Te quiero.
- Te cuidaré.
- Te veo y te escucho.
- Confío en ti. Estoy seguro de que tendrás éxito.

¿Cómo puede nuestra familia hablar sobre los eventos estresantes?¹¹

Está bien hablar de ello. A veces evitamos hablar sobre los eventos estresantes de la vida porque sentimos dolor, o porque queremos proteger a nuestros niños. O podemos ser incapaces o no estar dispuestos a hablar sobre eventos traumáticos o estresantes por temor a la vergüenza, desaprobación o castigo. Eso es comprensible. Sin embargo, se necesita mucho trabajo y energía para acallar su historia. Con el tiempo, el trabajo de contener nuestras historias se convierte en una tensión crónica y afecta nuestro cuerpo. Sabemos que hablar o escribir sobre experiencias estresantes es beneficioso. Las investigaciones nos dicen que la creación de historias claras sobre eventos estresantes, incluyendo detalles sobre los hechos y los sentimientos relacionados con los eventos, tiene como resultado mejoras en el bienestar físico y mental. Además, expresar sentimientos agradables y desagradables tienen como resultado un mayor mejoramiento de la salud física. Podemos modelar la narración de cuentos y la auto-expresión para los niños a través de diarios, conversaciones, historias, canciones y arte



No hay mayor agonía que llevar dentro de ti una historia no relatada.
– Maya Angelou



Apertura mediante la escritura¹²

Podemos poner estructura y organización a nuestros sentimientos de ansiedad por escrito. Escribir sobre trastornos emocionales está vinculado con el mejoramiento de la salud. A continuación se muestra un aviso de diario para escribir sobre eventos estresantes que han mostrado muchos buenos resultados de salud.

Durante cuatro días y por 15 minutos al día, escriba (dibuje o grabe en audio) sus pensamientos y sentimientos más profundos acerca de un asunto emocional extremadamente importante que le ha afectado a usted y a su vida (especialmente uno que no haya compartido con nadie antes). Conecte su tema a sus relaciones con otros, a su pasado, su presente o a quién usted ha sido, quién usted quisiera ser, o quién usted es ahora. Escriba sin detenerse para preocuparse por la ortografía, la estructura de la oración o la gramática. La única regla es que una vez que usted comience a escribir, dibujar o a grabar audio, continúe haciéndolo hasta que se acabe el tiempo.

¿Cómo puedo hablar con mi hijo/a sobre temas difíciles?^{13, 14}

Hablar con sus hijos sobre temas y comportamientos importantes relacionados con la salud puede hacer la diferencia. Los jóvenes que perciben que la comunicación familiar es abierta, honesta y digna de confianza tienen menos probabilidades de beber o fumar. Además, dar a los jóvenes reglas claras, supervisión adecuada y consistencia los protege contra el comportamiento de salud riesgoso y el comportamiento ilegal. La comunicación de valores culturales, creencias y expectativas influye en las decisiones que toman los jóvenes.



La amistad no se puede comprar —tienes que hacer de tu parte para obtenerla. – Proverbio Sauk





Escuchar bien es tan poderoso como hablar bien y también es esencial para una conversación verdadera. – Proverbio chino



¡La asistencia escolar es importante! ¿Qué debo hacer si mi hijo/a se ausenta?

La asistencia diaria de los estudiantes continúa siendo un componente crítico del éxito académico. Los estudiantes con una asistencia excelente consiguen mejores resultados académicos. Si su hijo/a se ausenta, por favor notifique al maestro de su hijo/a o llame a la escuela. Puede buscar en Schoology los trabajos perdidos y enviarlos para ayudarlo/a a mantenerse al día. Usted puede cargar una Nota a través del Portal de Padres o proporcionar la nota a la escuela de su hijo/a. Nuestra comunidad del LAUSD se preocupa y está aquí para apoyarlos. Los invitamos a que se comuniquen con la maestra/el maestro de su hijo/a, con un Consejero de Servicios Estudiantiles y Asistencia o con el administrador(a) si su hijo/a está teniendo dificultades para asistir a la escuela. Además, la Línea de Ayuda para los Estudiantes y las Familias del LAUSD al (213) 241-3840 está disponible de lunes a viernes de 8 am a 5 pm; oprima 3 para Asistencia e Inscripción Escolar.



Unas pocas palabras amables pueden calentar tres meses de invierno. – Proverbio japonés



Recursos



Videos, artículos y actividades para la participación de los padres y la comunidad



LAUSD HRDE – Recursos para casos de intimidación



LAUSD HRDE – Recursos sobre orientación sexual, identidad y expresión de género



Hay disponibles folletos y videos para aprender más sobre la conciencia social



Para comunicarse racional y eficazmente con cualquier persona, es de ayuda asegurarse de que está regulado, que siente una relación con usted, y sólo entonces trate de razonar con ellos.

– Bruce Perry, MD, PhD



Un buen compañero hace más corto al camino más largo. – Proverbio kurdo



Autoeficacia

(“Actitud de puedo hacerlo”)



El camino se hace al caminar. – Proverbio africano



*Cuando las telarañas se unen,
se puede atar a un león.
– Proverbio etíope*



Eficacia Colectiva

(“Actitud de puedo hacerlo”)



Esta sección proporciona definiciones para los elementos de resiliencia relacionados - la autoeficacia y la eficacia de la comunidad, revisa la ciencia sobre por qué estos conceptos son importantes y ofrece enlaces a recursos relacionados.

Autoeficacia

1. Creer en la propia capacidad de lograr un resultado o alcanzar una meta.
2. Una actitud de “puedo hacerlo” influye en nuestra forma de pensar, comportarnos y sentir.
3. Cuanto más afrontemos retos moderados y tengamos éxito, más capaces somos de afrontar retos mayores.

Eficacia colectiva

1. Trabajar juntos por una causa mayor.
2. La eficacia de una comunidad puede existir cuando nuestra creencia en nosotros mismos fortalece nuestra creencia en nuestra capacidad colectiva para resolver problemas y hacer planes de acción.

¿Qué nos enseña la ciencia sobre la autoeficacia y la eficacia colectiva después de eventos estresantes?!

Durante eventos estresantes y traumáticos, es comprensible sentir impotencia por no tener el control. Podríamos desarrollar un sentido de “no se puede” en otras áreas de nuestra vida – como en su trabajo, su hijo/a en la clase de matemáticas, en nuestro trabajo, u otras tareas de la vida. Podemos cambiar esta mentalidad y recuperar nuestra creencia de que nosotros (uno mismo, nuestra familia y la comunidad) podemos hacer frente a eventos estresantes. Tenemos habilidades y podemos aprender más para hacer frente a los factores estresantes y lograr nuestras metas. Recuerde que tenemos un historial de consecución de objetivos. Incluso si esta situación es completamente nueva y diferente, **podemos resolverla individual y colectivamente**.



Al intentar repetidamente, el mono aprende a saltar del árbol.

– Proverbio camerunés



El cerebro humano no está diseñado para el mundo moderno. Durante miles de generaciones, hemos vivido en grupos pequeños, multigeneracionales y multifamiliares.

– Bruce Perry



Cuando los padres/cuidadores llaman a la Línea Directa del LAUSD, le preguntamos:

«¿Está interesado(a) en obtener más información sobre los servicios y el apoyo que abordan la salud mental, como el estrés, las preocupaciones o las emociones, que están disponibles a través de LAUSD para a su hijo/a o sus hijos?» La mayoría de los padres, si no todos, contestan “sí” a esta pregunta. Este es un ejemplo de cómo es y cómo suena la autoeficacia y la eficacia comunitaria. Pedir ayuda es una manera de acceder a la fuerza de la comunidad. Requiere vulnerabilidad personal y conduce al empoderamiento.

¿Cómo puedo desarrollar un sentido de autoeficacia en mí y en mis hijos?

Los adultos pueden ayudar a los niños a desarrollar autoeficacia. A continuación se proporcionan algunas ideas.

- Modele pensamientos negativos desafiantes.
- Enseñe a los niños a establecer metas y a proponer estrategias para ceñirse a las mismas incluso cuando es difícil.
- Observe y celebre los éxitos animándolos a mantener un diario de éxito con una lista de sus éxitos, habilidades, talentos y estrategias que utilizaron para lograr sus metas.
- Participe en roles de liderazgo basados en la escuela o el distrito. Canalizar su pasión por el cambio positivo en su comunidad le proporcionará propósito y modelará ese comportamiento para sus hijos. Tal vez es abogar por recursos específicos como miembro de su Consejo de Plantel Escolar (SSC) o solicitar talleres para padres sobre atención/observación y bienestar físico. Aprenda más sobre las oportunidades de liderazgo escolar y del Distrito visitando la página web de la Oficina de Servicios para Padres y la Comunidad.



Puedo pedir ayuda. Podemos trabajar juntos para encontrar las mejores soluciones para nosotros.

Se necesita un pueblo para criar a un niño. – Proverbio africano

Recursos



¿Quiénes formamos parte de la oficina de Educación para Adultos del Distrito Unificado de Los Ángeles?

Somos maestros dedicados, administradores y personal de apoyo que proporcionan acceso a educación pre y post-secundaria de alta calidad y oportunidades de capacitación en comunidades locales en todo el área metropolitana de Los Ángeles. Somos líderes nacionales y estatales en educación de adultos, ayudando a los estudiantes a aprender inglés, obtener sus diplomas de secundaria y entrenarnos para carreras. También administramos el programa de aprendizaje más grande del país.



Auto-eficacia de los padres

Aquí encontrará artículos, folletos y videos que están disponibles para aprender más acerca de la autoeficacia.



Si quieren ir rápido, vayan solos. Si quieren ir lejos, vayan juntos. – Proverbio africano

“

*El mañana pertenece a las personas
que hoy se preparan para ello.*

– Proverbio africano

”



Esperanza Mentalidad de Crecimiento

“

Donde reina el amor, se puede alcanzar lo imposible. – Proverbio indio

”

Esta sección proporciona una definición del elemento de resiliencia, esperanza, revisa la ciencia de la esperanza, cómo usted puede inculcar esperanza en su hijo/a, y cómo puede nutrir la esperanza. Al final de esta sección se ofrecen enlaces a recursos relacionados con sentirse seguro.

Esperanza

1. La esperanza es poder imaginar un futuro mejor, lo que nos ayuda a dar los pasos necesarios para lograrlo.
2. La esperanza es un proceso de pensamiento que aprovecha un sentido de agencia y la conciencia de los pasos necesarios para alcanzar las metas propias. La agencia es un sentimiento de control sobre las acciones y consecuencias, la capacidad de hacerse cargo de la vida.



Es mejor encender una vela que maldecir la oscuridad.
– Proverbio chino



Mentalidad de Crecimiento

1. La creencia de que usted puede crecer sus talentos y habilidades con el esfuerzo.
2. Aquellos con mentalidad de crecimiento ven el esfuerzo como necesario para lograr el éxito, abrazan los desafíos, aprenden de las críticas y persisten cuando se enfrentan a reveses.

¿Qué nos enseña la ciencia de la esperanza?¹⁵

La investigación relaciona la esperanza con el bienestar físico, psicológico y social en general. Los niños que pueden identificar un medio para llevar a cabo las metas y la habilidad de iniciar y sostener la acción hacia las metas son considerados más esperanzados. Hay dos componentes relacionados con la esperanza: El pensamiento de la agencia y los caminos.

El pensamiento de la agencia refleja la creencia de que podemos tomar acción y persistir hacia nuestras metas deseadas. Por ejemplo:

- *-Creo que las cosas que he hecho en el pasado me ayudarán en el futuro.*
- *“Incluso cuando otros quieren dejar de fumar, sé que puedo encontrar formas de resolver el problema”.*



Pensamiento en diferentes caminos representa una creencia en nuestra capacidad de encontrar múltiples maneras de alcanzar nuestras metas. Por ejemplo:

- *Puedo pensar en muchas maneras de conseguir las cosas en la vida que son más importantes para mí.*
- *Cuando tengo un problema, puedo encontrar muchas formas de resolverlo.*

Niños con una mentalidad de crecimiento...

- *Se desempeñan mejor en la escuela porque tienen una perspectiva de empoderamiento en el aprendizaje.*
- *Centrarse en la mejora y ver el esfuerzo como una forma de desarrollar sus capacidades.*
- *Tienen menos síntomas de depresión.*



Incluso si el cielo cae sobre ti, hay un agujero del que puedes escapar.
– Proverbio coreano



Como cuidador, ¿cómo puedo inculcar la esperanza en mi hijo/a?

La sabiduría antigua, así como la ciencia psicológica, sugieren que los niños se benefician de revisar las **tradiciones y los rituales positivos** que sus antepasados honran. La esperanza es entender que a lo largo de la historia y a través de las culturas, los individuos se han recuperado y sanado frente a la adversidad a través de la narración de cuentos, amabilidad y empatía, gratitud y un sentido de comunidad.

Aquí están algunas maneras prácticas que podemos alimentar más esperanza en nuestra vida:

- *Liste nuestros éxitos, fortalezas y recursos.*
- *Desarrollar nuestras habilidades de afrontamiento.*
- *Hacer una contribución positiva.*
- *Planee para el futuro, distante o cercano, grande, o pequeño, con pasos específicos.*

La esperanza mira hacia el futuro y es optimista. Fundamentalmente, la esperanza consiste en tener una meta y un camino para alcanzarla. La esperanza está fijando metas y calculando hacia fuera cómo llegar allí de aquí. Esa es la esencia de la esperanza. Además, a medida que sus niveles de esperanza aumenten como cuidador, también lo hará su hijo/a.

“
Lo que no sucede en un año puede suceder en un momento. – Proverbio español
”

¿Cómo puedo enseñarle a mi hijo/a la mentalidad de crecimiento?

- *Enseñe a sus hijos cómo funciona el cerebro.* Cuando practican algo (por ejemplo, matemáticas, baloncesto, lectura o monopatín), su cerebro se está reencauzando y formando nuevas conexiones que lo harán más fácil la próxima vez.
- *Modele una mentalidad de crecimiento para ellos.* Nuestros niños aprenden muchos de sus comportamientos y creencias observando a los adultos en sus vidas. Deje que le escuchen pensando en voz alta cuando pase por los desafíos. Por ejemplo, “*Esto es realmente difícil para mí. Supongo que es mejor seguir practicando*” o “*todavía no he aprendido a hacerlo, pero estoy de camino*”.
- *Muestre sus luchas.* Hable de sus errores y de lo que ha aprendido de ellos. La mentalidad de crecimiento ve el fracaso como un trampolín para el crecimiento.

Recursos



Mentalidad de Crecimiento

Para más información sobre la mentalidad del crecimiento, compruebe por favor estos artículos, libros, folletos, y videos.



9 maneras de enseñar una mentalidad de crecimiento a los niños

¡Cuando los niños saben que sus cerebros son capaces de crecer, pueden suceder cosas asombrosas! ¿Tan cómo puede usted ayudarles a desarrollar esta mentalidad? Aquí están 9 extremidades para dar a sus cabritos el regalo de un mindset del crecimiento.



Mentalidad de Crecimiento

Para una introducción a la mentalidad de crecimiento, por favor lea este folleto.



A veces me voy a apañar a mí mismo, y todo el tiempo estoy siendo llevado en grandes alas a través del cielo. – Proverbio de Ojibway



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 (de 6pm a 10 pm todos los días)

Recursos de texto y de chat

- Línea de texto para situaciones de crisis (24 horas) Envíe un mensaje de texto con la palabra "LA" al 741741
- Lifeline Chat (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 24 horas al (800) 854-7771.

¿Podría mi hijo/a 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 de ansiedad, preocupación excesiva
- Aislamiento o evitación de amigos „ 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 de humor
- Aumento/disminución de las ganas de comer o del sueño
- Cambio repentino en la apariencia o el aseo personal
- Abuso de sustancias o conductas autolesivas
- Actos perjudiciales para uno mismo, para otros niños o para los animales
- Pensamientos de suicidio, evidenciados a través de verbalizaciones, obras de arte, escritos, o regalando posesiones preciadas

Después de incidentes críticos o estresantes de 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 necesita. Póngase en contacto con el administrador de su escuela, el trabajador social psiquiátrico o el consejero para obtener apoyo y recursos.

El LAUSD conecta a los estudiantes y a las familias con una variedad de Si está interesado en obtener más información, por favor visite askshhs.lausd.net para enviar una autoremisión a la oficina de Bienestar Estudiantil y Familiar. Un representante de los Servicios Humanos y para la Salud Estudiantil se pondrá en contacto con usted.

Si necesita asistencia y desea hablar con alguien durante el horario comercial habitual, póngase en contacto con:

Distrito Unificado de L.A. Línea Directa de la Oficina de Bienestar Estudiantil y Familiar del Distrito Unificado de Los Ángeles

(213) 241-3840

Lunes-Viernes, 8am-5pm | Pulse 2 para Salud Mental

www.shhs.lausd.net

Conclusión

LAUSD desarrolló esta Guía para padres y cuidadores para promover el bienestar socioemocional y el éxito académico. Describimos la ciencia detrás de las relaciones, el comportamiento y el aprendizaje, así como ofrecemos estrategias prácticas para que las familias practiquen. Tenemos la esperanza de que juntos podamos abrazar la recuperación, la resiliencia, un sentido de pertenencia y comunidad, y el logro académico promoviendo la seguridad, la calma, la autoeficacia y la eficacia comunitaria, la conexión, la esperanza y la mentalidad de crecimiento. La resiliencia de los niños depende de la resiliencia de las familias, las comunidades y las sociedades. En LAUSD, apreciamos y valoramos a nuestros estudiantes y familias.



Por favor siéntase libre de compartir sus estrategias de resiliencia personales y familiares publicando lo que ha funcionado para usted en el grupo de Selecciones de la guía de Padres/Cuidadores. Asimismo, háganos saber su opinión sobre esta guía completando una breve encuesta.



Colaboradores

La Guía para padres y personas a cargo del cuidado de niños para el Bienestar Sociomocional y el Éxito Académico forma parte de un mayor esfuerzo 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 retos que subyacen a nuestra realidad actual pueden ampliar el ámbito 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 personal y las divisiones del LAUSD colaboraron en el desarrollo de esta guía, afirmando la importancia crítica de abordar bienestar de nuestra comunidad y apoyar a todos los estudiantes y adultos para que lleven una vida sana y plena, y logren todo su potencial.

Heidi Mahmud, Ed.D.
Oficina de Servicios a Padres y a Comunidad

Janise Escobar, LCSW
Relaciones Humanas Diversidad y Equidad

Nidia San José, LCSW
Servicios Humanos y Salud Estudiantil

Yvette Meneses, LCSW
Programas de Bienestar

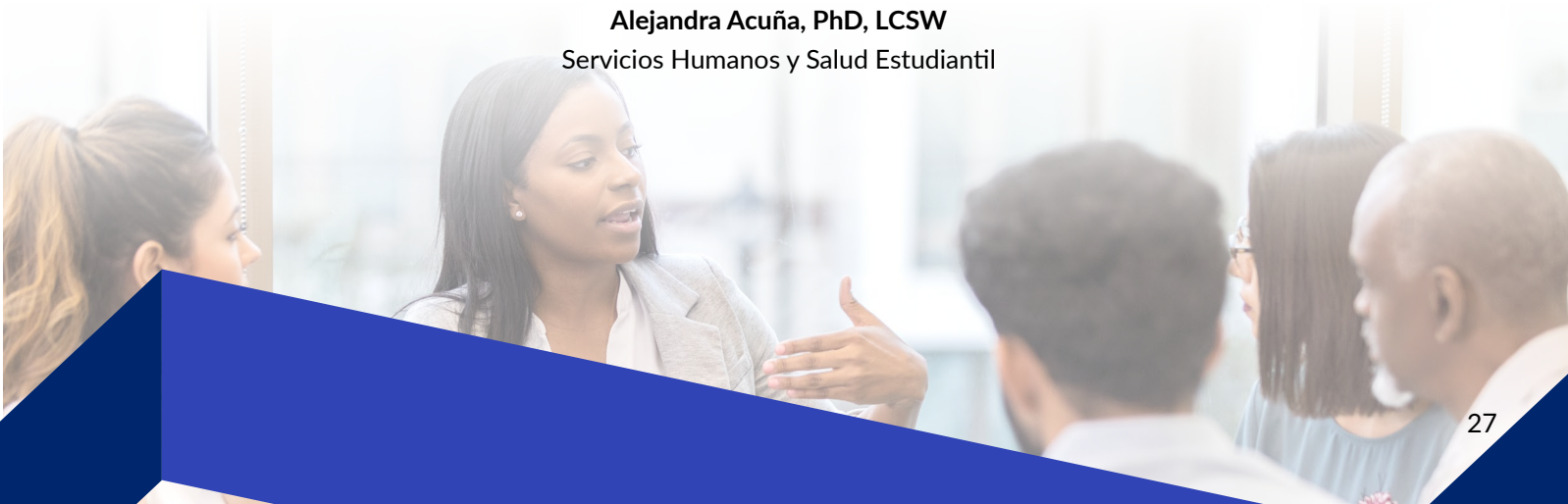
Megan Thomas, LMFT
Poblaciones de Estudiantes Específicos

Nisha Narsai, DSW, LCSW
Servicios Humanos y Salud Estudiantil

María Chua, LCSW
Servicios Humanos y Salud Estudiantil

Pia Escudero, LCSW
Servicios Humanos y Salud Estudiantil

Alejandra Acuña, PhD, LCSW
Servicios Humanos y Salud Estudiantil



Referencias

- ¹Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C., BRYANT, R. A., BRYMER, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Cinco elementos esenciales de la intervención inmediata y a medio plazo en traumas masivos: Evidencia empírica. *Psiquiatría: Procesos Interpersonales y Biológicos*, 70(4), 283-315.
- ²Masten, A. S. (2014). *Magia ordinaria. Resiliencia en el desarrollo*. Nueva York, Londres: Guilford.
- ³Lawrence, K. (2013). Desarrollo de líderes en un entorno de VUCA. *UNC Executive Development*, 2013, 1-15.
- ⁴Winfrey, O., & Perry, B. D. (2021). *¿Qué te ha pasado? Conversaciones sobre Trauma, Resiliencia y Curación*. Libros Flatiron.
- ⁵Stewart, D. L. (2017). Lenguaje de apaciguamiento. *Dentro de la Educación Superior*, 30.
- ⁶Jaycox, L.H. (2004). CBITS: Intervención Cognitiva del Comportamiento para Trauma en las Escuelas.
- ⁷Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC Escuelas Saludables. Las horas de sueño para los estudiantes de secundaria y preparatoria. Última revisión de la página: 10 de septiembre de 2020.
- ⁸Bowlby, J. (1979). La teoría del apego de Bowlby-Ainsworth. *Behavior and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
- ⁹Marshall, E. M., Karantzas, G. C., Chesterman, S., & Kambouropoulos, N. (2022). Explicación exhaustiva de la asociación entre la inseguridad del apego y los síntomas de PTSD: El papel mediador de las estrategias de afrontamiento. *Trauma psicológico: Teoría, Investigación, Práctica y Políticas*.
- ¹⁰Roenberg, J. L., & Rand, M. (2014). *Cuerpo y alma: Mantener la integración*. Libros del Dragón Verde.
- ¹¹Acuña, M. A., y Kataoka, S. (2017). Estilos de comunicación familiar y resiliencia entre los adolescentes. *Trabajo Social*, 62(3), 261-269.
- ¹²Pennebaker, J. W. (1997). Escribir sobre experiencias emocionales como proceso terapéutico. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- ¹³Ruiz, Y., Taylor, Z. E. y Cavin, R. (2021). La comunicación entre padres y adolescentes como factor protector contra el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes: Relatos de jóvenes de familias de trabajadores agrícolas Latinx. *Journal of Adolescent Research*, 36(4), 315-341. <https://doi.org/10.1177/0743558420906084>
- ¹⁴Acuña, M.A. y Martinez, J.I. (2018). Evaluación Piloto de la Capacitación para Padres de Regreso a lo Básico en Escuelas Urbanas. *School Social Work Journal* 42(2), 39-56.
- ¹⁵Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). El desarrollo y validación de la escala de la esperanza de los niños. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421.
- ¹⁶Schroder, H. S., Callahan, C. P., Gornik, A. E., & Moser, J. S. (2019). La mentalidad fija de la ansiedad predice la angustia futura: Estudio longitudinal. *Behavior Therapy*, 50(4), 710-717.
- ¹⁷Scioli, A., & Biller, H. (2010). *El poder de la esperanza: Superar sus dificultades más desalentadoras de la vida -- no importa qué*. Health Communications, Inc.



Student Health &
Human Services

GUÍA PARA EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL Y EL ÉXITO ACADÉMICO para Padres/Cuidadores de 2022-23 v.2

LAUSD
UNIFIED