



Los Angeles Unified School District
STUDENT HEALTH AND HUMAN SERVICES
SCHOOL MENTAL HEALTH

Cómo Hacerles Frente a las Presiones Emocionales del Momento Económico Actual

- En este clima económico, existe la posibilidad de sentirse *abrumado, impotente, sobresaltado y sin control*.
- Es posible sentirse sucesivamente *sin esperanza y con esperanza, ansioso y confiado, enojado y resignado, confundido y curioso*.
- Las familias abrumadas por la crisis económica tal vez experimenten *insomnio, pesadillas, dificultad para concentrarse y un cambio de apetito*. A continuación se ofrecen algunas ideas acerca de cómo hacerle frente a esta experiencia:

ESCUCHE

Cómo brindarles apoyo a los niños:	Los niños pueden tener mucha capacidad de recuperación si saben que sus padres los quieren y los cuidarán. Aunque les resulte doloroso a los padres oír a sus hijos hablar de sus temores y preguntas, es útil escuchar y comprender. Los niños por lo general se dan cuenta cuando hay problemas en el hogar; por lo tanto, sólo crece su ansiedad si no se les dice nada al respecto. Aunque nuestro instinto nos sugiera que hay que “protegerlos”, el excluirlos puede tener como consecuencia que se supongan que las cosas están peor de lo que realmente están. Los niños también están aprendiendo a comportarse en crisis futuras. Ya sea debido a una pérdida económica o una pérdida de otra clase, los niños aprenden imitando la conducta de los adultos que los rodean.
Cómo reflexionar sobre lo que funciona ahora o ha funcionado en el pasado:	Conteste las siguientes preguntas acerca de las maneras de lidiar psicológicamente con los problemas que le han dado resultado en el pasado. <i>Con todo lo que usted ha vivido, ¿cómo logra dormirse de noche? ¿Qué le ha ayudado a hacerle frente hasta ahora? ¿Ha estado en esta situación antes? ¿Qué hizo usted para lidiar con ella entonces? ¿Qué fue lo que le resultó lo más útil? ¿Cómo sabía usted que eso sería útil? ¿Qué más le resultó útil?</i>

VINCÚLESE

Usted no está solo — manténgase conectado:	Una de las mejores maneras de sobrellevar esta tormenta consiste en buscar el apoyo de otras personas, comunicarse y darse permiso para dar y recibir apoyo de los amigos, la familia y los recursos de su comunidad. El hacerlo podría tener efectos positivos tanto para usted como para su familia.
Cómo utilizar sus puntos fuertes:	Todos tenemos puntos fuertes que nos ayudan a recuperarnos de la adversidad. Las investigaciones demuestran que entre algunos de esos puntos fuertes se incluyen: las relaciones, el humor, la orientación interior, la perspicacia, la independencia, una visión positiva de su propio futuro, la flexibilidad, el amor al aprendizaje, la motivación propia, la competencia, la autoestima, la espiritualidad, la perseverancia y la creatividad. ¿Cómo puede usted aprovechar sus puntos fuertes para hacerles frente a los retos que está encarando?
Valores y prioridades:	Podría resultar inspirador enfocarnos en lo que más nos importa. A menudo les oímos decir a los sobrevivientes de un desastre cosas como “Estamos vivos, y eso es lo que importa”. Tal vez sea útil compilar una lista de sus características positivas, las cosas que importan y por las que usted se siente agradecido.



Los Angeles Unified School District
STUDENT HEALTH AND HUMAN SERVICES
SCHOOL MENTAL HEALTH

PROTÉJASE

El cuidado de sí mismo y el bienestar:	El mantenernos sanos garantiza que conservemos la capacidad física y mental necesaria para poder lidiar con los problemas y el estrés. Por eso es importante comer y dormir bien y hacer ejercicio físico regularmente. Si usted y toda su familia salen juntos a caminar, esto puede aliviar el estrés y fomentar la conexión emocional.
Elija los pensamientos más adecuados:	Aunque es útil aprender de los errores para no repetirlos en el futuro, también está claro que el culparse a sí mismo puede ser contraproducente durante una crisis. Las ideas de “qué tal si...” y “si tan sólo” no suelen ser muy provechosas cuando los acontecimientos están fuera de nuestro control.
Tome un descanso de las noticias:	Es saludable tener cierto grado de ansiedad porque nos motiva a hacer cosas, pero la ansiedad excesiva puede interferir en nuestra capacidad de pensar claramente. No se sature de información estresante proveniente de los medios informativos. Manténgase informado, pero tome un descanso de las noticias.

MODELE

Mantenga las costumbres familiares:	Seguir los hábitos familiares – tales como comer juntos, leer cuentos a la hora de acostar a los niños y seguir imponiendo las reglas de la familia, como esperar que los niños ayuden en los quehaceres de la casa y saquen buenas notas en la escuela — le da una sensación de estabilidad a su familia. Cuando los niños tienen rutinas fijas y estabilidad, ello les asegura que <i>su familia y sus padres están en control</i> . Si los niños no se sienten seguros, pueden ponerse ansiosos y preocuparse, y su desempeño en la escuela puede empeorar. Los niños tienen menos probabilidad de entregarse a comportamientos arriesgados, como el consumo de las drogas, cuando hay estructura en la familia y los padres están interesados en sus vidas y participan en ellas.
Relajación y meditación:	Podemos aprender técnicas para ayudarnos a reducir el estrés. Recuerde que éste tiene efectos físicos. Aprenda a hacer meditación y relajación de los músculos. Preste atención a sí mismo y a su cuerpo.

ENSEÑE

Escoja su perspectiva:	El optimismo, una tendencia a esperar lo mejor, o por lo menos un buen resultado, es contagioso y las investigaciones indican que es poderoso y se puede aprender. El optimismo puede disminuir la probabilidad de deprimirse o ayudar a recuperarse más pronto de la depresión; puede incrementar las probabilidades de que sigamos tratando en vez de darnos por vencidos; puede convertirse en el determinante principal de la salud a medida que envejecemos y puede influir en la manera en que explicamos las cosas buenas y malas que nos pasan — un estilo explicativo que puede durar por la mayoría de nuestras vidas y legárseles a nuestros hijos mediante lo que les decimos.
Aproveche los recursos:	A veces a la gente le parece embarazoso pedir ayuda. El buscar ayuda quiere decir que usted toma la iniciativa y le hace sentir menos pasivo y aislado.



Los Angeles Unified School District
STUDENT HEALTH AND HUMAN SERVICES
SCHOOL MENTAL HEALTH

TOME CONCIENCIA

Indicios y síntomas de problemas emocionales graves:	Si le molesta algo, dígaselo a otras personas. Si usted observa conducta problemática en otras personas, pregúntele al respecto. Después, tome medidas. Esté alerta por si nota un aumento de <i>ansiedad, depresión, horas de sueño o alimentos en exceso o escasos, consumo de sustancias adictivas, tendencia a discutir, golpear o ideas de suicidio</i> . Durante los tiempos difíciles, la violencia en el hogar y el consumo de sustancias adictivas se dan con más frecuencia. Busque terapia o atención médica inmediatamente.
Esté pendiente de las señales de alerta del suicidio:	Amenazar o hablar de la muerte o del suicidio, desesperanza, cambios en la conducta, regalar sus posesiones, comportamientos arriesgados, indicios de depresión/irritabilidad/agitación significativas, sentimientos de fracaso o vergüenza. Cosas que usted puede hacer: escuchar sin criticar, tomar en serio todas las amenazas, hacerle saber que usted se preocupa, buscar ayuda profesional, eliminar el acceso a los medios de suicidio, informarles a los parientes y a los amigos.

Si usted o alguien que usted conozca está pensando en suicidarse, por favor llame a:

El Centro para la Prevención del Suicidio del Centro Comunitario Didi Hirsch
 (Hay consejeros capacitados disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana):

1.877.7CRISIS o 1.877.727.4747

www.suicidepreventioncenter.org

Para obtener información acerca de los Servicios Escolares de Salud Mental en su distrito local, favor de comunicarse con:

Distrito Local 1 & 2 (818) 997-2640

Distrito Local 3 & 7 (323) 750-5167

Distrito Local 4 & 5 (323) 224-3363

Distrito Local 6 & 8 (310) 513-8070



Desarrollado con el apoyo del LAUSD/RAND/UCLA Trauma Services Adaptation Center for Schools.