

# CÓMO AYUDAR A MANTENER LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS DURANTE TIEMPOS DE CRISIS.

Presentado por los trabajadores sociales de las Escuelas Públicas del Condado de Gwinnett



## CÓMO HABLAR DURANTE UNA CRISIS

- Cerciórese de que los niños estén seguros y reitéreles que su tarea es la de protegerlos.
- Escuche - Normalice y valide sus sentimientos. No rechace a quienes quieren hablar.
- Proteja – No permita que los niños miren continuamente imágenes de la crisis. Supervise y reduzca el tiempo en que están expuestos a las noticias.
- De el ejemplo en cuanto al comportamiento de auto cuidado y de habilidades de comunicación apropiadas.
- Asegúrese de estar calmado cuando tenga la conversación.

## CÓMO SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

- Descanse.
- Coma saludablemente, tome agua. Esté activo.
- Reconozca y exprese sus sentimientos.
- Disminuya su ritmo y respire.
- Sea consciente y esté presente.
- Coloque límites.
- Practique el ser agradecido.
- Establezca sus propias estrategias para sobrellevar la situación, que sean seguras y que le permitan volver a concentrarse.

Fuentes: *Strong4Life* y *National Geographic*

## RECURSOS

### GCAL

Haga clic para más información sobre el sitio Georgia Crisis and Access Line.



### Viewpoint Health

Haga clic para más información sobre los servicios de salud y comportamiento de Viewpoint.



### Recursos de ayuda

Haga clic para consejos de cómo ofrecer más apoyo.



## SEGUIR LA CONVERSACIÓN

- Pregúnteles que tanto saben y que han escuchado.
- Aborde el tema de una manera calmada y directa.
- Sea honesto, pero no les llene con exceso de información. Comparta información apropiada de acuerdo a la edad.
- Solamente comparta la información indispensable y ofrezca respuestas cortas y concisas.
- Estas son buenas oportunidades para aprender y comprender el mundo. Comparta ideas con los niños sobre formas alternativas positivas para hacerse escuchar.

## EXPLICAR EL MAL COMPORTAMIENTO

- Los niños podrían tener preguntas acerca de por qué hay gente que actúa de esta manera.
- Exhorte a todos los niños a que traten a los demás con respeto y dignidad independientemente de las diferencias en cuanto a cultura y creencias.
- Evite hacer promesas ambiguas que desestimen sus preocupaciones.
- No les diga que todo va a estar bien. Sin embargo, usted les puede ayudar a encontrar maneras positivas de abordar sus temores.