

6/3/20

Estimadas familias de VOA,

Nos hemos enfrentado a muchas dificultades durante esta pandemia global. Todos hemos experimentado con sentimientos de frustración, aislamiento, soledad y tristeza. Estamos de luto por la pérdida de las vidas previas de la pandemia y ahora la pérdida adicional... una pérdida muy difícil de comprender y explicar a nuestros hijos: la pérdida de un hombre Afroamericano, George Floyd, en las manos de la policía. No tenemos palabras para disminuir el impacto de esta pérdida, pero Podemos decir con más sentimiento la importancia de estar junto nuestros niños y adolescentes. Debemos de escuchar y darles la oportunidad de hablar y ser escuchados. La siguiente parte les dará guía para saber cómo apoyar los jóvenes en tiempos donde están procesando tanto sentimiento. Queremos recordarles que nuestros trabajadores estan disponibles para brindar apoyo. Por favor contactenos. Si usted llama al 612.375.0700, nuestra recepcionista, Olga, los conectara con alguien quien les pueda ayudar.

Con Ustedes,
El personal de la Secundaria de VOA

Como puede apoyar al estudiante como padre/guardián

1. Cuídese usted mismo. Sus sentimientos son importantes.
2. Los jóvenes tomaran señales de usted. Así como ellos comparten en su alegría, tambien comparten en su dolor. Asegúrese que no le esté dando más dolor de lo que pueden manejar.
3. Trate de dar consistencia. Manténganse disponible, aunque ellos no necesiten ayuda. Al estar presente, ellos promueven sentimientos de seguridad.
4. Atienda a las necesidades físicas y busque ayuda.
5. Enfóquese en cualquier conversación de sentimientos y este escuchando activamente.
6. A veces los jóvenes no quieren hablar sobre sus sentimientos. Debe de saber que esto está bien.
7. Tomen su tiempo y paciencia escuchando.

Apoyando al escuchar los sentimientos de perdida y tristeza

- Mas común es que lo que una persona quiere es hablar sobre su experiencia:
 - Alguien que sea importante
 - Alguien que pueda escuchar
 - Alguien a en quien confiar y con quien llorar
- Como dejarle saber que usted está escuchando
 - Escuche activamente cuando alguien necesita hablar: gire hacia la persona que esté hablando, hable con calma, y reflexe. Durante conexión remota, es importante que no tenga distracciones virtuales.

- Mantenga contacto visual y tenga una expresión cálida.
 - Escuche más y hable menos.
 - Su presencia puede ser más valiosa que sus palabras.
 - Trate de no interrumpir.
 - Cuando hable, mantenerse con calma y con paciencia.
 - Trate de reflejar las emociones que el orador expreso.
 - Es importante hacer preguntas de clarificación.
- Lo que NO debe decir:
 - “Yo sé cómo te sientes” (esta bien decir “Yo tambien estoy triste”)
 - “Hablemos sobre otra cosa”
 - “Deberias de tratar de olvidarte de esto”
 - “Eres fuerte para sobrepasar esto”
 - “Vas a mejorar pronto”
 - “Necesitas relajarte”
 - No debe de juzgar. Preguntar “¿por qué?” y “¿porque no?” no ayudara.

Comportamiento que se puede notar

Su hijo/a puede demostrar comportamientos inmediatamente, después de días, o meses del incidente. Si estos comportamientos se notan por tiempos extendidos o empeoran, contacte a su doctor.

- Choque/ negación
- Inquietud, ira, o comportamiento agresivo
- Dificultades para comer o dormir
- Dolores de cabeza, estomago, o del cuerpo
- Retiro
- Tristeza
- Problemas concentrándose
- Temor/miedos o preocupaciones inesperados
- Actuando de edad más joven
- Evitando la escuela

Mas recursos para apoyar a su estudiante:

Tara Tappe, Practicante de salud metal de la Secundaria de VOA, esta disponible para hablar con estudiantes.

Tara.tappe@voamn.org

612-505-1069

Betsy Walter, trabajadora social, está disponible para hablar con estudiantes.

Betsy.walter@voamn.org

612-375-0700

Las escuelas públicas de Minneapolis contienen recursos públicos:

<https://sites.google.com/view/mpscaringcorner/home>

guía para padres para ayudar a jóvenes después de un incidente crítico

https://docs.google.com/document/d/1uU8lqBhioUoJcC6_cpcVuKWB1Nc4YgTh5ZqlkO0VuNs/edit

[Minneapolis Public Schools Mental Health Support Page](#)

7 maneras de calmar una mente joven en trauma <https://www.edutopia.org/article/7-ways-calm-young-brain-trauma-lori-desautels>

Minnesota Association for Children's Mental Health: Discussing Traumatic Events with Youth.

<http://www.macmh.org/2017/10/resources-for-navigating-conversations-with-young-people-about-traumatic-events/>

National PTA: discussing difficult topics with your children: <https://www.pta.org/home/family-resources/health/Emotional-Health/Discussing-Difficult-Situations-With-Your-Children>

Child Mind: Supporting Families During Covid-19: <https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/>