

Seguridad y crisis escolar

Cómo apoyar a estudiantes vulnerables en tiempos de estrés: consejos para padres

El ambiente actual de conflictividad, ira y miedo que se siente en este país está teniendo un impacto significativo en muchos niños y adultos. Los sentimientos de incertidumbre son particularmente intensos para las comunidades y familias que se esfuerzan por comprender y afrontar la violencia motivada por el odio, las acciones o expresiones discriminatorias o amenazantes y las políticas cambiantes que están creando nuevas incertidumbres para poblaciones específicas. Esto marca un momento importante para que las familias y escuelas trabajen en conjunto para fomentar relaciones de apoyo, ayudar a los niños a comprender sus reacciones emocionales y enseñar estrategias eficaces de afrontamiento y resolución de conflictos. Los consejos y recursos relacionados que se incluyen en este documento pretenden ayudarle a brindar apoyo a sus hijos.

- **Es importante que los padres comprendan el efecto que tienen los factores de estrés y el trauma en el funcionamiento de la vida.** Experimentar estrés y adversidad puede contribuir con síntomas internos (como ansiedad, depresión, aflicción, miedo, ira y aislamiento) como con comportamientos externos (como reactividad, agresión y problemas de comportamiento). Los niños pueden sentirse preocupados por las acciones o declaraciones que escuchan o ven en las noticias. Los recientes acontecimientos que ocurrieron en sus comunidades o que se reportaron en los medios pueden hacer que los niños teman que ellos o sus familiares y amigos se conviertan en blanco por cuestiones de sexo, raza, características culturales o religiosas, orientación sexual o estatus migratorio.
- **A continuación, se presentan las reacciones inquietantes que debe supervisar en sus hijos.**
 - Aislamiento o negarse a asistir a la escuela.
 - Aislamiento de los compañeros o de las actividades sociales.
 - Aislamiento de las actividades extracurriculares de la escuela o de la comunidad.
 - Informes de acoso, hostigamiento o intimidación en la escuela, la comunidad o las redes sociales.
- **Usted puede promover un sentido de seguridad en los niños mediante la realización de las siguientes acciones.**
 - Establezca límites en cuanto a la televisión y a las redes sociales, debido a que la exposición excesiva puede aumentar los temores.
 - Bríndeles a los niños una estructura y rutina consistentes, ya que esto ayuda a generar una sensación de seguridad psicológica.
 - Proporcione un lugar seguro para que sus hijos puedan hablar de sus miedos.
 - Fomente estrategias de afrontamiento saludables y seguras.
 - Haga hincapié en que hay muchos adultos en este país que se preocupan profundamente por ellos y que van a hacer todo lo posible para garantizar que los niños y sus familias estén seguros y se mantengan unidos.

- Mantenga el contacto con los maestros de sus hijos, ya que ellos pueden conectar a los niños con asistencias dentro de la escuela en las que puedan hablar de sus sentimientos y reacciones.
 - Busque ayuda inmediata de parte del psicólogo, consejero, trabajador social y/o enfermero de la escuela si su hijo está experimentando reacciones emocionales fuertes y/o si usted ha notado cambios significativos en su comportamiento.
 - Informe de inmediato a los administradores de la escuela cualquier situación de acoso, hostigamiento o discriminación que su hijo observe o experimente.
 - Informe los crímenes motivados por odio a la policía local y a Southern Poverty Law Center (<https://www.splcenter.org/report-hate>).
- **Las reacciones de los adultos pueden influir en las reacciones de los niños. Es probable que los niños observen a los adultos para determinar cómo responder al estrés y afrontarlo. Usted puede dar ejemplo de estrategias de afrontamiento adecuadas de las siguientes maneras.**
 - Comuníquese con sus seres queridos en relación a los sentimientos y a las estrategias de afrontamiento saludables.
 - Cuide su propia salud física.
 - Tómese el tiempo para realizar actividades que disfruta con la familia y amigos en su comunidad.
 - Acceda a los recursos de la escuela y de la comunidad. Varias escuelas cuentan con coordinadores de padres y/o culturales que pueden ayudar a conectar a familias con las asistencias que tengan en sus comunidades.
 - Ayude a otras personas en su comunidad al derivarlos a los recursos útiles.
- **Refuerce y céntrase en las fortalezas de su hijo y promueva su sentido de pertenencia. Todos los niños y las familias aportan habilidades, fortalezas y conocimientos únicos a nuestra sociedad. Desarrolle y haga hincapié en estas fortalezas de las siguientes maneras.**
 - Ayude a sus hijos a encontrar otras personas que les permitan compartir sus conocimientos acerca de sus orígenes, costumbres y cultura.
 - Identifique las actividades positivas que pueden ayudar a que sus hijos se sientan escuchados. Por ejemplo, los estudiantes pueden redactar una carta al presidente electo en la que expresen sus esperanzas y deseos para la nueva administración.
 - Identifique las actividades en las que sus hijos pueden participar para demostrarse apoyo y solidaridad entre ellos y a sus comunidades locales y escolares.
- **Recuerde que en cualquier momento en que usted o sus hijos experimenten sentimientos de estrés, pueden acudir a sus organizaciones escolares y comunitarias para recibir apoyo.** Si bien es probable que muchas familias sientan miedo por llamar la atención sobre sus diferentes orígenes, existen personas y organizaciones que desean brindar ayuda. Hable con los representantes de su escuela o de las organizaciones culturales o religiosas locales. También existen las siguientes organizaciones:
 - American Civil Liberties Union (Unión Estadounidense por las Libertades Civiles) <https://www.aclu.org/>
 - Southern Poverty Law Center (Centro Legal para la Pobreza del Sur) <https://www.splcenter.org/>
 - National Immigration Law Center (Centro Legal de Inmigración Nacional) <https://www.nilc.org>
 - The International Rescue Committee (Comité Internacional de Rescate) https://www.rescue.org/where/united_states
 - Congreso de Latinos Unidos, Inc. <http://www.congreso.net/about/agency-profile/>

- PFLAG <https://www.pflag.org>
- Gay, Lesbian, & Straight Education Network (GLSEN) (Red de Educación sobre homosexuales, lesbianas y heterosexuales) <http://www.glsen.org>

Colaboradores: Charles Barrett, Shereen Naser, Shawna Rader Kelly y Melissa Reeves.

© 2019, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, www.nasponline.org

Cite este documento de la siguiente manera:

National Association of School Psychologists. (2019). *Cómo apoyar a estudiantes vulnerables en tiempos de estrés: consejos para padres* [folleto]. Bethesda, MD: Autor.

Nota. Las escuelas y los organismos comunitarios pueden adaptar este folleto a las necesidades locales para fines educativos y de asistencia al estudiante, siempre que se otorgue el crédito correspondiente a la NASP.