



Cómo apoyar las emociones de sus estudiantes por el COVID-19

Trate de mantener la calma y tranquilizarlos

Recuérdelo a sus hijos cuáles son las cosas que PODEMOS HACER para mantenernos con buena salud como lavarnos las manos, mantener distanciamiento social, dormir, hacer ejercicio y conectarnos virtualmente con familiares y amigos. Si se enferma alguien de su casa, buscará atención médica para que le ayuden a mejorarse.

Manténganse conectados de forma positiva

Es difícil estar todo el tiempo con las mismas personas. Pueden hacer actividades que prefieren hacer en grupo en su hogar, cosas que disfrutan hacer juntos, y luego si es posible, pasen algún tiempo aparte. Si siente que está perdiendo la calma, dese tiempo a solas en un espacio diferente, aunque sea el servicio sanitario o una esquina diferente de la habitación.

Tenga una rutina

Establezca una rutina y estructura para el día que funcione para su familia. Las rutinas pueden reducir el estrés porque entonces sabemos qué esperar.

Permita que usted y su hijo/hija sientan sus emociones

Acepte las emociones que usted y su familia están sintiendo. Los niños pueden sentirse molestos o decepcionados por lo que se están perdiendo. Escúchelos y demuéstreles empatía. Ellos no están pidiendo soluciones, solamente quieren que alguien los escuche.

Hable con los niños para saber qué es lo que están escuchando

Muchas personas están obteniendo información errónea en línea. Averigüe qué es lo que su hijo/hija ya sabe y parta de ese punto para compartir información correcta. Limite la cantidad de noticias a las que están expuestos. No comience y termine el día viendo/escuchando noticias sobre el COVID-19.

Organice distracciones sanas

Siéntense a comer juntos, organice una noche de juegos, cuente cuentos en familia. Establezca expectativas razonables para la cantidad de tiempo que pueden pasar con los dispositivos electrónicos; es la forma en que los jóvenes se están comunicando socialmente con los demás pero también deben tener un tiempo determinado todos los días cuando no deberán estar enfrente de una pantalla.

Pida ayuda

Si se siente excesivamente preocupado o alguien que usted conoce lo está, consulte los recursos a continuación. Póngase en contacto con su escuela; ellos no están físicamente disponibles pero pueden conectarse con usted de forma virtual para ayudarle.



Recursos de salud mental

¿Le preocupa la seguridad de un niño/niña?

[DHS](#): Si sospecha que un niño/una niña es víctima de maltratos o abuso, o que una persona ha maltratado o abusado de un niño, llame al 855.503.7233 (ofrecen servicios de interpretación).

¿Le preocupa la seguridad de su familia?

[Call to Safety](#): servicios de ayuda para los sobrevivientes de violencia doméstica, amigos y familiares. Llame al 1.888.235.5333 (ofrecen servicios de interpretación).

[Proyecto Única](#): servicios de ayuda para los sobrevivientes de violencia doméstica, amigos y familiares. 503 232 4448 (en español)

Campaña *See something, Say something* (Si ve algo, repórtelo)

[SafeOregon Tipline](#): (Línea telefónica de ayuda de SafeOregon) Mecanismo para reportar si observa comportamientos o escucha algo que presenta un peligro o amenaza para la seguridad. Llame o envíe un texto al 844. 472. 3367 o un correo electrónico a tip@safeoregon.com.

¿Tiene preocupaciones de salud mental?

[Servicios del condado de Multnomah para casos de crisis](#) Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana llamando al (503) 988-4888 (ofrecen servicios de interpretación).

[Línea de ayuda de Kaiser para casos de crisis](#)

Si tiene seguro de Kaiser puede llamar al (503) 331-6425.

[Línea nacional de emergencia para la prevención de suicidios](#)

Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

Inglés: 1 (800) 273-8255 (ofrecen servicios de interpretación). Español: 1 (800) 628-9454

Servicios de apoyo en línea específicamente para jóvenes

[Oregon Youthline](#): (Línea directa de ayuda para jóvenes de Oregon) para que los jóvenes se conecten con otros jóvenes.

Envíe un texto que diga “Teen2Teen” al 839863 para ponerse en contacto por texto al momento con otra persona (ofrecen servicios de interpretación).

[Trevor Project](#): (Proyecto Trevor) ofrece servicios de apoyo para los jóvenes LGBTQIA+

Envíe un texto que diga “START” al 678678 o llame a TrevorLifeLine (línea telefónica salvavidas): 1(866) 488-7386

Ayuda específica para padres/cuidadores

[National Parent Hotline](#)

Línea telefónica de ayuda para padres 855.427.2736 (inglés y español).

Ayuda específicamente para inmigrantes y refugiados

www.Usahello.org (en varios idiomas).

Información sobre servicios de ayuda de emergencia/Recursos comunitarios

<https://www.earlblumenauer.com/coronavirus/>
