



# Primeros Auxilios Psicológicos Para Padres/ Tutores Legales Durante las Elecciones Políticas

Las elecciones políticas pueden provocar emociones fuertes para el personal, los estudiantes, las familias y los miembros de la comunidad en todo el Distrito y en toda la nación. Como adultos y padres, jugamos un papel crítico en promover seguridad y en poder remendar la división que puede permear en nuestras escuelas y comunidades. Para muchos niños y familias, los resultados pueden causar sentimientos de preocupación, miedo, ira y tristeza. Una relación positiva con un adulto en casa y en la escuela es uno de los factores más importantes que ayuda a desarrollar la resiliencia de una persona. Tener la sensación de que niños y adultos se preocupan unos por otros, individualmente y como colectivo contribuye a su bienestar socioemocional, así como a su éxito académico. Como padres y tutores, hay estrategias que puede implementar diariamente para asegurar que sus hijos sean escuchados y se sientan protegidos durante estos tiempos inciertos.



## **ESCUCHE** lo que dicen y cómo actúan.

- Pregúntele a su hijo/a cómo se siente en respuesta a la temporada de elecciones.
- Preste atención a cualquier cambio de comportamiento en su hijo/a; recuerde que a veces los niños demuestran sus emociones en formas no verbales.
- A medida que su hijo/a continúe con el aprendizaje a distancia pregunte sobre su día de clases virtuales y recuérdle que le diga si alguna vez ha sido insultado, menospreciado, acosado o intimidado en la escuela o en la comunidad debido a su raza, su origen étnico, orientación sexual, creencias religiosas u opiniones políticas.



## **PROTEJA** manteniendo la estructura, estabilidad y consistencia.

- Recuérdele a su hijo/a que lo protegerá de cualquier peligro: físico, verbal o emocional.
- Comprenda que algunas poblaciones pueden sentirse más vulnerables y en riesgo de sufrir daños por parte de otras.
- Alternativamente, cuando los niños ven que otros son lastimados o amenazados, es posible que no se sientan seguros. Su sensación de peligro se puede mejorar ofreciéndoles comodidad, estabilidad y previsibilidad en su hogar.
- Algunas maneras de proteger a los niños es en monitorear las conversaciones que pueden provocar miedo o ansiedad. Durante estas conversaciones, es importante proporcionar información precisa y apropiada para su edad.
- Si su hijo/a dice que ha experimentado o ha sido testigo de cualquier incidente de acoso o intimidación, crea en ellos y denuncie el incidente de inmediato.



## **CONECTE** a través de la interacción, las actividades y los recursos.

- Conecte con su hijo/a regularmente.
- Familiarícese con los recursos escolares y comunitarios disponibles para apoyar a su hijo/a y su familia.
- Si su hijo/a comparte que fue atacado/a físicamente, llame a la agencia de policía local. Para comunicarse con el Departamento de Policía Escolar de Los Ángeles, llame al (213) 625-6631.
- Si ocurre un incidente durante el aprendizaje virtual o en la escuela, informe al Director/a de la escuela, al maestro/a u otro personal de apoyo de la escuela para que lo ayude.

Comuníquese con el Distrito Unificado de Los Ángeles  
Línea de Información de Bienestar Familiar y Estudiantil  
Consultas, Apoyo y Remisiones a Servicios



**¿Necesita ayuda?**  
Llame al (213) 241-3840  
Días de la semana  
de 8 a.m. a 5 p.m.

Para recibir apoyo en:  
Salud Mental  
Vacunas  
Seguro Médico  
Comida y Vivienda  
Inscripción  
Y más

## Líneas Directas Comunitarias

### Línea Nacional para la Prevención del Suicidio

(800) 273-TALK (8255)  
(24 horas del día)

### Línea para Adolescentes

(800) 852-8336  
(6pm-10pm, diariamente)

### Línea de Trevor (866) 488-7386

(24 horas del día)

## Recursos de Textos y Chats

Chats de línea de vida (24 horas del día)  
[www.suicidepreventionlifeline.org/chat/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/chat/)

### Línea de texto en caso de crisis

(24 horas al día, 7 días a la semana)  
Enviar el texto "LA" a 741741

### Línea para Adolescentes

Enviar el texto "TEEN" a 839863  
(6pm-9pm, diariamente)

## SI NECESITA AYUDA INMEDIATA, LLAME AL 911.

Departamento de Policía Escolar  
de Los Ángeles  
(213) 625-6631

Para una emergencia psiquiátrica,  
comuníquese con el Departamento de  
Salud Mental Centro ACCESS las 24  
horas del día (800) 854-7771

Para hacer una remisión a la Clínica  
de Salud Mental Escolar, visite  
[smh.lausd.net](http://smh.lausd.net).

## MODELE calma y comportamiento optimista.



- Es importante que, como adultos, modelemos como se ve al escuchar los puntos de vista de los demás de una manera tranquila y optimista, respetando las diferentes opiniones.
- Preste atención a sus pensamientos, sentimientos y reacciones sobre la elección, al igual que a las conversaciones entre adultos que ocurren en presencia de niños. Los niños siguen las señales de los adultos.
- Modele comportamientos/respuestas saludables permaneciendo calmado, cortés y servicial.
- Solicite una reunión con el/la director/a o persona designada si tiene preguntas sobre cómo la escuela de su hijo/a está manejando la intimidación, el acoso, la discriminación y/o cualquier otro incidente amenazante hacia su hijo/a debido a su raza, origen étnico, orientación sexual o creencias religiosas u opiniones políticas.
- Reconozca que los recientes acontecimientos políticos pueden hacer que muchos se sientan vulnerables y abrumados. La incertidumbre puede crear sentimientos de desesperación y desesperanza para el futuro. Como adultos, es importante que mantengamos la calma y expresemos optimismo. Mantener la calma y expresar optimismo.
- Practique el cuidado personal, que incluye obtener ayuda cuando sea necesario, asegurarse de dormir lo suficiente, comer sano y mantener un régimen de ejercicio.

## ENSEÑE acerca de los cambios normales que pueden ocurrir cuando alguien se siente nervioso o molesto.



- Cada niño tendrá una reacción única ante la misma situación.
- Enseñe a su hijo/a que hablar y pedir ayuda es una fuente de fuerza. Es importante que los niños desarrollen y utilicen sus habilidades para superar situaciones difíciles participando en un comportamiento de búsqueda de ayuda.
- Establezca un ambiente enriquecedor para que los niños sientan que "si sucede algo impredecible, puedo contar con mi familia para apoyarme y ayudarme a sanar".
- Pídale a su hijo/a que identifique a un adulto en su escuela al que pueda pedir ayuda si experimenta acoso o intimidación.

Para herramientas y recursos para involucrar a los estudiantes, visite la oficina de [Relaciones Humanas, Diversidad y Equidad del Distrito](#).