

COMO RESPONDER Y AYUDAR A NUESTROS HIJOS DESPUÉS DE LAS ELECCIONES

Prepárese

- Los niños tienden a observar las emociones de los papas. Los papas deben desahogarse, trabajar sus propios miedos y ansiedades, e informarse bien acerca de los datos concretos antes de hablar con el niño. No queremos decir que los papas deben de sentirse perfectamente bien, pero los niños no deben recibir las emociones "crudas" de los papas.

Empiece primero con lo que el niño quiere hablar acerca de este tema. Tome un momento donde no estén de prisa o en medio de otras actividades.

Escuche al niño, sin interrumpirlo, **aceptando** su punto de vista. (Por ejemplo, puede decir "entiendo porque te sientes así...")

Después:

- Los niños tienden a tener dificultad de entender el "quizá" o la cuestión de la probabilidad. **Explíquelo** bien al niño que vivimos en un país democrático. Explique que hay personas que están trabajando para el bien de todos.
- Puede utilizar este momento para enseñarles a los niños lo importante que es pensar en las decisiones que tomamos y que no todas las personas piensan igual, pero que todas merecemos respeto.
- Si el niño le pregunta lo mismo varias veces, no se enoje. **Repita** lo que ha dicho anteriormente, **reconfórtelo**, y ayúdele a entender que él puede hacer cosas para que su día sea mejor--dibujar, cantar, reírse juntos.
- Si su hijo expresa la preocupación de que lo separen de su familia, o de llegar a la casa y no encontrar a su familia, responda calmadamente. Primero, acepte su punto de vista. Si usted piensa que esto pueda pasar en su familia, no pretenda que no hay riesgo o peligro. Explíquelo: "pase lo que pase, nuestra familia tomará decisiones para seguir juntos y tener lo que necesitamos." Es importante para el bien psicológico del niño saber que la familia hará todo lo que sea necesario para seguir juntos.
 - Si esta explicación no es suficiente para su hijo, hagan un plan de familia por si algo sucede. Tener un plan puede calmar a su niño y darle una manera de entender la situación. Le puede recordar que un plan no significa que algo malo va a pasar, pero si puede ayudar a que todos mantengan la calma en medio de la dificultad.

Los niños muchas veces no saben cómo manejar sus emociones. **Reconozca** la emoción (todos tenemos el derecho a sentirnos de alguna manera).

¿Estás sintiendo miedo? ¿Estás enojado? ¿Estás triste?, etc.

Después de identificar la emoción, **hable de acciones** que uno puede tomar para manejar las emociones. Qué necesitamos para manejar nuestras emociones en **este momento**:

un abrazo fuerte? pegarle a una almohada? llorar? dibujar? cantar?

Recuérdelo a su hijo que su familia es fuerte y que cuando haya una dificultad, su familia trabajará como un equipo para que todos estén juntos y tengan lo que necesitan.

Si el niño tiene pesadillas, no está atento en las clases, cambia su patrón de sueño o alimentación, o se comporta agresivamente, hable con el consejero o trabajador social de su escuela para obtener más ayuda e información. También puede contactar su médico personal. El médico le puede recomendar un psicólogo que pueda ayudar a su familia con una dificultad específica.



Para más información o ayuda, llame al

(615) 320-5152

www.conexionamericas.org

Preparado en colaboración con:

Family & Children's Service

Qué debo hacer ahora?

Por ahora, lo más importante es

- **conocer sus derechos**
- **hacer un plan familiar**
- **tener cuidado con la información errónea y confirmarla antes de tomar decisiones grandes**

Por favor comparte nuestro sitio web www.conexionamericas.org, nuestra página de Facebook @ConexionAmericas y el número para recibir mensajes de texto con tu familia y amigos, para que estén informados.

Preguntas or reportes de incidentes en las escuelas, el trabajo o en la comunidad en general, por favor llámanos al 615-320-5152.

Para recibir mensajes de texto manda la palabra CONEXION al 313131.

Estamos contigo.

Nuestra misión es construir una comunidad acogedora, y crear oportunidades donde las familias latinas pueden **pertenecer, contribuir y prosperar.**

www.conexionamericas.org