

## Fomento de la Resiliencia en Tiempos de Incertidumbre y Malestar

2021 de enero

Durante este tiempo increíblemente desafiante para nuestro país, North Marin Community Services reconoce que se está haciendo un llamado a nuestra propia capacidad de recuperación. Ha habido muchas experiencias traumáticas como incendios forestales, la pandemia de COVID-19, así como el malestar social y político, incluyendo también los hechos violentos del 6 de enero de 2021 en el Capitolio de los Estados Unidos. Es posible que se sienta abrumado al manejar las emociones y se pregunte cómo hablar y apoyar a sus hijos y su familia. Los sentimientos de ansiedad e incertidumbre son completamente normales en momentos como este, y es importante recordar que todos tenemos la capacidad de equilibrarnos, incluso en situaciones de estrés prolongado y constante.



### Cosas que puede hacer para apoyar a su familia y a sí mismo:

- Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales.
- Cuide su cuerpo. Respire profundamente, estírese o medite. Haga ejercicio con regularidad, como caminar o bailar.
- Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- Tómese un tiempo para relajarse. Intente realizar otras actividades que disfrute, como jardinería, arte o escuchar música.
- Conéctese con otros. Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente.
- Pase tiempo en familia. Comprométase con las comidas familiares, jueguen juegos de mesa, salgan a caminar juntos (explore los parques del condado de Marin <https://www.marincountyparks.org/discoverlearn/events-calendar>) y participe en actividades creativas (para obtener ideas, regístrese en el boletín electrónico First 5 Marin en [Michelle@First5Marin.org](mailto:Michelle@First5Marin.org)).

### Estrategias para hablar con sus hijos

#### Niños menores de 7 años:

- Limite la exposición de sus hijos a las noticias
- Para noticias importantes, pregunte: "¿Qué ha escuchado?" y "¿cómo se siente?"
- Anime a los niños a procesar la historia a través del juego y el arte
- "Busca los ayudantes", como los recursos de Sesame Street:  
<https://sesamestreetincommunities.org/topics/traumatic-experiences/>

- De a los niños datos y contexto
- Cuando pregunten por qué sucedió algo, evite etiquetas como "chicos malos".
- Configure sus URL para que se abran a portales no basados en noticias.
- Muestre calma cuando esté con sus hijos

**Niños de 8 a 12 años:**

- Para noticias importantes, pregunte: "¿Qué ha escuchado?" y "¿cómo se siente?"
- Actuar juntos de forma positiva
- Esté disponible para preguntas y conversaciones
- Hable y filtre la cobertura de noticias
- Configure sus URL para que se abran a portales no basados en noticias.
- Muestre calma cuando esté con sus hijos
- Ayude a los niños a expresar sus sentimientos

**Adolescentes:**

- Consulte con su hijo. Pregunte: "¿Qué ha escuchado?" y "¿cómo se siente?"
- Hablar y filtrar la cobertura de noticias
- Deje que los adolescentes se expresen
- Muestre calma cuando esté con sus hijos
- Considere referirse a la Clínica para Adolescentes de Novato para que su hijo adolescente pueda hablar confidencialmente con un proveedor de salud mental profesional. Llame o envíe un mensaje de texto al (415) 985-5012

Sin embargo, la fatiga emocional asociada con el aislamiento, exacerbada por la angustia y los temores que podamos sentir, puede afectar nuestra capacidad para trabajar o desempeñarnos bien en la escuela. Puede afectar nuestro estado de ánimo, comportamientos y nuestro sentido de conexión con la familia y los amigos. Esto puede intensificarse aún más por la incertidumbre económica, el dolor por la pérdida de seres queridos y otras experiencias traumáticas. Uno de cada cinco personas ya tiene problemas de salud mental, uno de cada dos corre el riesgo de desarrollarlos. Es fundamental obtener ayuda profesional lo antes posible. Si descubre que usted o un ser querido está tan afectado por la angustia emocional que está interfiriendo con el trabajo, la escuela, las relaciones o la capacidad para participar en las ideas de cuidado personal que se describen aquí, busque ayuda profesional.

### **Aquí hay Algunas Opciones que Recomendamos:**

- Hable con su proveedor de atención primaria.
- Llame a North Marin Community Services para obtener más información sobre nuestro programa de Salud Mental (415) 892-1643 x239. Para todos los programas, visite <https://www.northmarin.org/> o envíe un correo electrónico a [info@northmarin.org](mailto:info@northmarin.org) si tiene preguntas.
- Llame al equipo ACCESS de los servicios de recuperación y salud conductual del condado de Marin (888) 818-1115 para una evaluación o una remisión si tiene MediCal.
- Si usted o un ser querido está en una crisis o tiene una emergencia, llame al 911 o a la Unidad de Estabilización de Crisis (415) 473-6666.
- Si tiene pensamientos suicidas o está preocupado por otra persona que pueda tener tendencias suicidas, llame a la línea directa de suicidio del condado de Marin (415) 499-1100.
- California Warm Line es línea directa para cualquier persona en California que busque apoyo mental o emocional (855) 845-7415 <https://www.mentalhealthsf.org/peer-run-warmline/>

La familia de North Marin Community Services quiere que sepa que estamos a su lado. Como dice la psiquiatra Dra. Janet Taylor, "Podemos estar juntos en el sufrimiento pero también a través de la curación". Ahora es el momento de recordarles a nuestros hijos y seres queridos las formas de estar seguros, hablar unos con otros y tender la mano cuando sea necesario. Pasaremos por esto ~ juntos.

### **Recursos en Línea:**

#### **Clip de Buenos Días América (Good Morning America)**

<https://abcnews.go.com/GMA/News/amid-covid-19-politics-us-capitol-breach-cope/story?id=64779914>

#### **Ayuda para Controlar su Estrés**

<https://covid19.ca.gov/manage-stress-for-health/>

#### **Niños Asustados | Cómo Tratar con el Miedo | Superar el Miedo**

Qué pueden hacer los padres para ayudar a los niños a procesar el dolor y el miedo de manera saludable. Ayudar a los niños a afrontar noticias angustiantes.

<https://childmind.org/article/helping-children-cope-frightening-news/>

---

**Qué Decir a los Niños Cuando las Noticias Dan Miedo**

[https://www.npr.org/2019/04/24/716704917/when-the-news-is-scary-what-to-say-to-kids?utm\\_source=npr\\_newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_content=20210107&utm\\_term=5087446&utm\\_campaign=the-new-normal&utm\\_id=17956623&orgid=151](https://www.npr.org/2019/04/24/716704917/when-the-news-is-scary-what-to-say-to-kids?utm_source=npr_newsletter&utm_medium=email&utm_content=20210107&utm_term=5087446&utm_campaign=the-new-normal&utm_id=17956623&orgid=151)

**Common Sense Media**

<https://www.commonsensemedia.org/violence-in-the-media/how-much-scary-stuff-can-my-young-kid-handle>

<https://www.commonsensemedia.org/blog/explaining-the-news-to-our-kids>

**En nombre de la familia NMCS, manténgase bien y esté seguro,**  
*Equipo de Directivos*