

Con respecto a: El control del estrés y la afrontación durante la reacción local y nacional a COVID-19.

Estimados padres de familia, personal docente y patrocinadores comunitarios.

Mientras que los adultos de todos los sectores de la sociedad hacen todo lo posible por atender al COVID-19 para que se satisfagan las necesidades de salud y seguridad de todos, también queremos atender las necesidades de salud mental relacionadas con el estrés y el miedo, especialmente en los menores y los jóvenes.

Un mensaje importante para nuestros hijos es reafirmar la seguridad. Tan factible como sea posible, garantizarles que lo que está sucediendo es por su propia seguridad y bienestar, así como el de la comunidad. Garantizarles que la escuela se restablecerá tan pronto como sea posible.

Por favor, reafirmen a sus hijos que los líderes del distrito escolar están haciendo todo lo posible para garantizar que continuemos satisfaciendo sus necesidades educativas y cumpliendo con las recomendaciones oficiales para responder adecuadamente a los esfuerzos de prevención de COVID-19. Estos son algunos consejos para apoyar a sus hijos durante la intervención ante esta epidemia.

- Aprovechar las oportunidades de comunicación - Cuanto más hablemos con ellos, menos temor pueden sentir.
- Limite la exposición de sus hijos a la cobertura de los medios de comunicación.
- Deje que sus niños y adolescentes estén al tanto de los esfuerzos de éxito de la comunidad.
- Continuar con las rutinas habituales del hogar (por ejemplo, la cena, las noches de diversión familiar).
- Capacitar a los niños para que pongan de su parte y se centren en lo que pueden controlar (es decir, jugar, actividades de diversión, distanciamiento social, lavarse las manos).
- Los adultos pueden demostrar que se cuidan a sí mismos (prestar atención a sus reacciones, dormir bien y hacer ejercicio).
- Escuchar y validar sentimientos.

Si tienen a un hijo que está lidiando con problemas de salud mental, como ansiedad o depresión, les instamos a que tomen medidas adicionales para apoyar a sus hijos. Es especialmente esencial durante el cierre de escuelas, o el posible cierre de los proveedores de servicios de salud mental de la comunidad. Sin embargo, tengan en cuenta que esta información puede cambiar rápidamente. Estos son algunos consejos que puede poner en práctica:

- Verifique con sus hijos y escuchen con atención.
- Incremente el monitoreo, puede ser que necesiten asegurarse de que sus hijos no se queden solos.

- Si ustedes o sus hijos necesitan información, recursos o a alguien con quien hablar en momentos difíciles, llamen o envíen un mensaje de texto a:
 - [National Suicide Prevention Lifeline](tel:1-800-273-8225): 1-800-273-8225
 - [NAMI HelpLine](tel:1-800-NAMI-6264): 1-800-NAMI (6264) o correo electrónico info@nami.org
 - [Crisis Text Line](tel:741-741): Textee NAMI a 741-741

En los siguientes enlaces encontrarán información más detallada para el personal, el alumnado y las familias.

- Para personas que proporcionan cuidados, padres de familia y el personal:
 - [Hacer frente al estrés durante el brote de enfermedades infecciosas \(SAMSHA-2014\)](#)
 - [Hablar con los niños: Consejos para personas que proporcionan cuidados, padres y maestros durante los brotes de enfermedades infecciosas \(SAMSHA-2020\)](#)
- Para alumnos:
 - [Sólo para los niños: Un cómic que explora el nuevo Coronavirus](#)
 - [Actividades sencillas para niños y adolescentes](#)
- Solo para el personal:
 - [Preparación para las epidemias de enfermedades infecciosas: breves consejos para los profesionistas de salud mental en las escuelas](#)
 - [Prestaciones de salud mental para miembros de EPO y PPO](#)

Atentamente,

AUHSD | Oficinas de servicios para el alumno 714-999-7734