



## Guías Principales de HEARTS Respondiendo al Coronavirus (COVID-19) en ECE

Principio	Razón Fundamental del Cuidado Informado sobre el Trauma	Estrategias
<p><b>Entender el Trauma &amp; Estrés</b></p>	<p>El nuevo coronavirus (el cual causa COVID-19) puede afectar a cualquier persona en cualquier país. Individuos responden a esta pandemia en una variedad de maneras las cuales incluyen reaccionar sin miedo, tener miedo razonable, y tener miedo extremado. Como con cualquier trauma, el temor resulta en responder al estrés de una manera que puede incluir pánico, sudor, función ejecutiva disminuida, y dificultad al seguir instrucciones. Tiempos de gran estrés podrían empeorar efectos de traumas previos.</p>	<p>Recordando como el trauma y el estrés puede afectar a individuos, familias, relaciones, organizaciones, trabajo, y aprendizaje puede ayudar a comprender el comportamiento confuso de otras personas. Esto nos puede ayudar a reconocer los efectos socioemocionales de COVID-19, el cual puede llevarnos a responder de manera comprensiva, con énfasis en las fortalezas, y efectiva hacia nosotros mismos, estudiantes, familia, y compañeros. Si usted, sus estudiantes, su familia, o sus compañeros se comportan de manera que señala agitación, frustración, batallando en seguir dirección, o parece estar callado, podrían estar respondiendo al pánico en sus casas o el pánico mostrado a nivel nacional por los medios. Si una situación extrema sucede, favor de referir a los estudiantes, familia, o compañeros a recursos de salud mental tal como se ocupen, por ejemplo a la Línea de Crisis de Colorado: 1-844-493-TALK. Pase esta información a los padres de familia también.</p>
<p><b>Humildad Cultural &amp; Responder a otros</b></p>	<p>Venimos de diversos grupos culturales que podrían responder a la pandemia de manera diferente. Un grupo cultural posiblemente se enfoque en lo económico de la pandemia, por ejemplo, comprando mucha comida y necesidades; otro grupo cultural posiblemente se enfoque en la percepción religiosa de la pandemia, por ejemplo, enfocándose en orar durante</p>	<p>No queremos que los estudiantes o familias tengan información falsa sobre COVID-19, y por eso, debemos compartir información factual mientras respetamos grupos culturales que son diferentes a los nuestros. Es importante reconocer instancias de xenofobia, particularmente contra Asiáticos/Asia-Americanos, si esto ocurre, y responder de manera que reduzca el daño de opresión. Comuníquese con padres de familia en estos esfuerzos para mayor efectividad. Cuando somos mas abiertos</p>

Principio	Razón Fundamental del Cuidado Informado sobre el Trauma	Estrategias
	<p>este tiempo. Todas las maneras de responder deben ser honradas.</p>	<p>al entender trauma y humildad cultural, podremos trabajar juntos para reducir el daño y promover igualdad.</p> <p>Recursos adicionales:  <a href="https://www.tolerance.org/magazine/speaking-up-against-racism-around-the-new-coronavirus">https://www.tolerance.org/magazine/speaking-up-against-racism-around-the-new-coronavirus</a>  <a href="https://www.tolerance.org/magazine/how-to-respond-to-coronavirus-racism">https://www.tolerance.org/magazine/how-to-respond-to-coronavirus-racism</a></p>
<p><b>Seguridad &amp; Previsibilidad</b></p>	<p>Cuando nuestra seguridad física, social y emocional son amenazadas, puede que entremos en respuestas de estrés (huir, luchar, congelar, o encogerse). A pesar de que la distancia social es requerida para disminuir la contaminación de COVID-19, nos puede dejar sintiendo solos, retirado, o aislado. Conexión humana es esencial para mantener un sentido de seguridad.</p>	<p>Aunque la enseñanza en línea no requiere tanto enfoque en seguridad física, Podemos establecer seguridad social y emocional para ayudar a los estudiantes a conectar en un ambiente en línea de cariño y estructura. Enfocándonos en crear seguridad es esencial para el aprendizaje. Estrategias para <b>crear seguridad emocional y social incluye incorporando chequeos diarios o juntas de conexión</b>, como juntas de comunidad virtuales, antes de comenzar la porción académica de la clase, o llamadas/emails con estudiantes individuales. Ofrezca apoyo a padres de como conectar con sus hijos durante estas circunstancias también. Para promover previsibilidad, establezca rutinas y rituales para el espacio de aprendizaje en línea (proveyendo a los estudiantes con expectativas diarias, teniendo juntas regulares a ciertas horas para estudiantes/padres para conectar y/o hacer preguntas).</p>
<p><b>Compasión &amp; Confianza</b></p>	<p>La pandémica de COVID-19 puede causarnos sentir incertidumbre y pánico; distancia social nos puede dejar sintiendo aislado y abrumados. Estos factores podrían contribuir a que se nos dificulte el tener confianza o depender de otros. Pero sin el sentido de confianza, no podríamos sentir compasión, y compasión es la clave para armar conexión y explorar el trauma.</p>	<p>Podemos demostrar compasión y confianza al comunicar con nuestros estudiantes, compañeros, amigos, y seres queridos por teléfono, por texto, o en plataformas en línea, como con Zoom, Google Meet, Facetime, o Skype. Considere las maneras en las cuales usted puede desarrollar conexiones personalizadas con sus estudiantes, familia, y compañeros durante la semana, asegurándose de priorizar los estudiantes y seres queridos mas vulnerables. Considere proveer un calendario que ofrece una variedad de horarios para que estudiantes/familias puedan apuntarse para conectar y asegúrese de estar disponible. Aunque no es fácil notar los movimientos como cuando uno esta en persona, podremos notar el tono de voz. Tan solo tres minutos al día de comunicación autentica y compasiva con otro individuo a mostrado tener resultados terapéuticos. Ponga atención a los mensajes que su cuerpo le manda.</p>

Principio	Razón Fundamental del Cuidado Informado sobre el Trauma	Estrategias
<b>Resiliencia &amp; Aprendizaje Social-Emocional</b>	<p>COVID-19 es tanto una pandemia y un trauma mundial. El trauma puede disminuir las funciones cognitivas, causar problemas en nuestra habilidad de regular emociones, cambiar nuestro comportamiento, e interrumpir habilidades interpersonales saludables.</p>	<p>Para promover resiliencia durante este tiempo de incertidumbre, es importante continuar a promover y trabajar hacia el cuidado propio entre nuestros estudiantes, familia y compañeros. A pesar de pasar mas tiempo en casa, ayuda el mantener agenda diaria, el dormir adecuadamente, y el seguir con higiene. Crea espacio para que los estudiantes puedan expresar sus emociones (verbalmente o en escrito) y <b>propvea oportunidades de practicar (y modelar) habilidades socioemocionales con sus estudiantes</b> (practicando respiración, escribir en diario, practicar agradecimiento). Permita la oportunidad para que los estudiantes desarrollen y practiquen estrategias y actividades para navegar lo que sienten. Esto podría ser un papel que esta disponible a los estudiantes y que puedan practicar en cualquier momento. También puede considerar proveer recordatorios para que salgan para afuera y limitar tiempo con electrónicos. Muchas aplicaciones están ofreciendo acceso gratis, como <i>Calm</i>, <i>5 minutes of Gratitude</i>, and <i>Down Dog</i>. <b>Utilizando estas estrategias nos da una mas alta probabilidad de mantener el balance socioemocional.</b> Al poner limites se podrá mantener presente en el momento y reconocer que las emociones se pueden presente de manera diferente basado en cada individuo. Considere incorporar zonas de regulación y otras técnicas. Al compartir esta información con padres y familiares, estamos promoviendo consistencia.</p>
<b>Empoderamiento &amp; Colaboración</b>	<p>Como cualquier trauma, los efectos físicos y socioemocionales de la pandemia COVID-19 incluyen sentir perdida de poder y control, el cual puede contribuir a sentimientos de impotencia y sin esperanza. Mientras la distancia social es necesaria, también puede llevar a sentimientos de aislamiento y separación.</p>	<p><b>Cuando sentimos que podemos escoger, nos sentimos empoderados a avanzar el crecimiento y bienestar para nosotros mismos y para otros.</b> Considere crear una agenda con un horario consistente de despertar, prepararse para su día, vestirse, enseñar, socializar, y caminar afuera (manteniendo 6 pies de distancia de otros). Comparta sus experiencias personales de ajustamiento y seguimiento de su agenda con sus estudiantes y familias. <b>Considere que rutinas y rituales puede tener</b> con sus estudiantes y en casa para elevar la conexión y sentido de comunidad. Continúe proveyendo oportunidades para que los estudiantes se expresen y tengan opciones en su aprendizaje en línea. Por ejemplo, estudiantes podrían escoger de dos o tres actividades por día que puedan hacer en casa. Cuando usted se comunica con</p>

Principio	Razón Fundamental del Cuidado Informado sobre el Trauma	Estrategias
		padres, enfatice la importancia de incorporar apoderamiento y colaboración dentro de su rutina familiar.

Adaptado de: UCSF HEARTS; Dorado, J., Martinez, M., McArthur, L., & Leibovitz, T. (2016). Healthy Environments and Response to Trauma in Schools (HEARTS): A whole-school, multi-level, prevention and intervention program for creating trauma-informed, safe and supportive schools. *School Mental Health*, 8, 163-176.

## Cuidado Informado Sobre el Trauma en la Enseñanza durante el Coronavirus

[https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teachingthroughcoronavirus?utm\\_source=Teaching+Tolerance&utm\\_campaign=1be1caaaa1A+TraumaInformed+Approach+to+Teaching+Throug&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_a8cea027c3-1be1caaaa1-101113153](https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teachingthroughcoronavirus?utm_source=Teaching+Tolerance&utm_campaign=1be1caaaa1A+TraumaInformed+Approach+to+Teaching+Throug&utm_medium=email&utm_term=0_a8cea027c3-1be1caaaa1-101113153)

<http://passageworks.org/present-times-fear-worry/>  
<https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2795063>  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifting-the-veil-trauma/202003/trauma-pandemic-proportions>

### Aquí encuentra la lista del personal y email para su conveniencia:

Eleonora Cahill: [eleonora.cahill@resilientfutures.us](mailto:eleonora.cahill@resilientfutures.us)

JaShawn Rogers: [jashawn.rogers@resilientfutures.us](mailto:jashawn.rogers@resilientfutures.us)

Laura McArthur: [laura.mcarthur@resilientfutures.us](mailto:laura.mcarthur@resilientfutures.us)

Megan Brennan: [megan.brennan@resilientfutures.us](mailto:megan.brennan@resilientfutures.us)

Sarah Sadozai: [sarah.sadozai@resilientfutures.us](mailto:sarah.sadozai@resilientfutures.us)

Angele Davenport: [angele.davenport@resilientfutures.us](mailto:angele.davenport@resilientfutures.us)