

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

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 este tiempo. Todas las maneras de responder deben ser honradas.</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. <b>Cuando somos mas abiertos al entender trauma y humildad cultural, podremos trabajar juntos para reducir el daño y promover igualdad.</b></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></p>

Principio	Razón Fundamental del Cuidado Informado sobre el Trauma	Estrategias
		<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>
<b>Seguridad &amp; Previsibilidad</b>	<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>
<b>Compasión &amp; Confianza</b>	<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. 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. <b>Tan solo tres minutos al día de comunicación autentica y compasiva con otro individuo a mostrado tener resultados terapéuticos.</b> Como siempre, comparta esta información a los padres de familia para priorizar conexión consistente.</p>
<b>Resiliencia &amp; Aprendizaje Social-Emocional</b>	<p>COVID-19 es tanto una pandémica 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, <b>es importante continuar a promover y trabajar hacia el cuidado propio entre nuestros estudiantes, familia y compañeros.</b> 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</p>

Principio	Razón Fundamental del Cuidado Informado sobre el Trauma	Estrategias
		<p>desarrollen y practiquen estrategias y actividades para navegar lo que sienten. 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 compartir esta información con padres y familiares, estamos promoviendo consistencia.</p>
<p><b>Empoderamiento &amp; Colaboración</b></p>	<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.</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). Promueva y modele esto con sus estudiantes, familias, y compañeros. <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 padres, enfatice la importancia de incorporar apoderamiento y colaboración dentro de su rutina familiar.</p>

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

### **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)