

Educación • Ayudando a los niños durante tiempos de dificultad • Helping children through hard times — Jenn Guerrero, SCOE

Cuando los niños pasan por tiempos de dificultad, necesitan el cuidado y la guía de los adultos que los rodean para que los ayuden a manejar este estrés en forma adecuada. Diversos eventos tales como la partida de un familiar, mudarse, cambiar de escuela, la llegada de un nuevo hermano, la separación de los padres, el encarcelamiento o la muerte de un ser querido puede crear estrés en la vida de un niño y pudiera ser que no sepa cómo enfrentarlo.

Cada niño maneja el estrés y el cambio en forma diferente. Algunos saben cómo sobrellevarlo, mientras que otros lo exponen en diferentes formas en casa o en la escuela. Algunos niños se distancian mientras que otros pudieran hacer muchas preguntas. Usted es la persona que conoce mejor a su hijo y es importante contar con las herramientas adecuadas de tal forma que le permitan utilizarlas para ayudar a satisfacer las necesidades de su hijo.

**Recuerde siempre el buscar ayuda profesional, tal como la de un doctor o un consejero, si usted siente que necesita más apoyo y ayuda.*

HABLE CON EL PROFESOR DE SU HIJO

Dependiendo en lo que usted se sienta cómodo de revelar, permítale saber qué es lo que está sucediendo en la vida de su hijo, de tal forma que el profesor esté más consciente y se pueda ajustar a los cambios en el comportamiento de su hijo. Si usted no se siente cómodo para proporcionar los detalles específicos que rodean las circunstancias por las que está pasando, simplemente proporcione la situación básica, esto ayudará al profesor a tener un mejor sentido de lo que está sucediendo en el mundo de su hijo. Asegúrese de preguntar al profesor si ha observado algún cambio en la actitud o el comportamiento de su hijo en la escuela, en algunas ocasiones los niños actúan en forma diferente en la escuela, con respecto a la casa. Además, si usted siente que necesita ayuda extra, pida recomendaciones al consejero de la escuela.

HAGA USO DE LIBROS

Sin importar la edad del niño, los libros son una forma excelente para tratar temas que son difíciles. Al usar un libro para solucionar un evento de la vida de seriedad, usted puede validar por lo que su hijo está pasando y también conducirlo para que hable y haga preguntas en una forma segura y sin sentirse amenazado.

ENFÓQUESE EN LA RUTINA Y LA CONSISTENCIA TANTO COMO SEA POSIBLE

Los niños se desarrollan llevando un ritmo y una rutina, pero en ocasiones esto puede no ser llevado por algún evento que esté cambiando su vida. No trate de completar todas las actividades programadas en su rutina. Por ejemplo, si usted normalmente le lee un cuento antes de ir a la cama y la situación en casa no es la normal, trate de mantener su rutina, aún si usted le cuenta un cuento que usted ya sabe en vez de leerle un libro.

HAGA DEL SUEÑO UNA PRIORIDAD

Los niños necesitan una cantidad sólida de sueño ininterrumpido para poder mantenerse saludable y realizar sus actividades durante el día. La falta de sueño sólo hará que su hijo esté irritable, lo que empeorará una situación que ya es delicada. Para mejorar esto, dé especial importancia a ayudar a que su hijo tome una siesta y en la noche se acueste a la hora acostumbrada. De esta forma no sólo se sentirá completamente descansado, estará mejor preparado para los retos que pudiera enfrentar al día siguiente.

CREE OPORTUNIDADES QUE OFREZCAN**TIEMPO DE CALIDAD**

Cuando se sienta muy ocupado, es muy importante el tomar parte de su tiempo y pasarlo con sus hijos. Trate de hacer algo en lo que sus hijos no sólo lo disfruten al hacerlo y les permita relajarse (ir a caminar, jugar en el parque, tomar una nieve de yogurt juntos), sino que también cree un espacio y una oportunidad para hablar. Aún si el tiempo que pasan juntos es de sólo 20 minutos, en esos 20 minutos hágalos saber a sus hijos que ustedes están ahí con ellos, para escucharlos y hablar con ellos, aun cuando pudiera sentirse un poco ocupado.

SÓLO ESCUCHE

En algunas ocasiones hablar menos es una estrategia ponderosa. Al inmediatamente bombardear a su hijo con explicaciones o una gran cantidad de preguntas pudiera causar que su hijo se mantenga callado. En vez de esto, considere hacer una pregunta a su hijo y escuchar con atención su respuesta, mientras usted mueve su cabeza. Después de él conteste, trate de usar la frase “*qué más quisieras decirme*”. Esta frase corta es de mucha ayuda y una herramienta poderosa para delicadamente alentar a su hijo a que hable sin tener un gran estrés. Frecuentemente los niños tienen muchos pensamientos en lo que están pensando y sintiendo. Al obtener estos pensamientos y emociones no sólo los libera del estrés sino que también les proporciona una idea más clara de dónde está y sobre lo que están pensando.

SEA COMPASIVO, AUN CUANDO ESTO SEA DIFÍCIL

Cuando un niño está haciendo muchas preguntas, no está escuchando y se encuentra irritable o enojado, es una situación difícil de manejar para los padres. Pero cuando un padre está pasando por una situación llena de estrés que también tiene un impacto en sus hijos, esto puede tener un reto mayor. Mientras que estos tipos de comportamiento pudieran hacerlo sentir frustrado, esté consciente de que esto está pasando a su hijo probablemente como resultado de lo que usted está pasando, además necesita ser compasivo y paciente mientras su hijo pasas por estas emociones y comportamiento. Recuerde, para poder cuidar de otros, usted primero debe cuidarse asimismo. Para poder satisfacer las necesidades de su hijo durante los tiempos difíciles, haga el mejor esfuerzo de buscar ayuda.

HEAD START un programa pre-escolar con fondos federales para niños de 3 y 4 años de edad está aceptando solicitudes durante todo el año para el año escolar en curso. HEAD START es un programa culturalmente diverso que ofrece una experiencia comprensiva educacional con énfasis en el desarrollo de la familia y del niño. El programa consiste de cinco días a la semana y es sin costo para los niños si el ingreso de la familia está entre las Guías Federales de Pobreza. Llame al 535-3386 o venga a nuestra oficina central localizada en el 1300 N Dutton Avenida en Santa Rosa antes del 31 de Mayo del 2014 para llenar una solicitud o para más información acerca de nuestro programa.

NEED FOOD?**¿NECESITA COMIDA?**

Conectando la comunidad a alimentos saludables.

Connecting the community to healthy food.

FOOD CONNECTIONS
707.523.7903

8:30 am - 6:30 pm
Open Monday - Friday
Abierto Lunes - Viernes

When children are going through a difficult time, they need the care and guidance from the adults in their world to help them appropriately manage this stress. Events such as departure of a family member, moving, changing schools, a new sibling, parent separation, incarceration, or death of a loved one can create stress in a child's life that they may not know how to cope with.

Every child handles stress and change in a different way. Some take it in stride while others may act out in various ways at home or at school. Some children may retreat while others may ask many questions. You know your child best and it is important to have the right tools so you can tailor your support to meet your child's needs.

**Remember to always seek out the help of professional, such as a doctor or counselor, if you feel as if you need further support and assistance.*

TALK WITH YOUR CHILD'S TEACHER

Depending on what you feel comfortable revealing, let them know what is going on in your child's life so they can be more aware and attuned to changes in behavior. If you do not feel comfortable going into explicit details around the circumstance of what is going on, simply providing the basics of the situation will help the teacher get a better sense of what is going on in your child's world. Make sure to ask the teacher if they have noticed any changes in attitude or behavior at school as sometimes kids act differently at school than at home. In addition, if you feel as if you need extra support, ask for a referral to a school counselor.

USE BOOKS

No matter a child's age, books are an excellent in-road to difficult-to-talk-about topics. By using a book to address a serious life event, you can validate what your child is going through and also give them a jumping-off point to talk about and ask questions in a safe and non-threatening way.

FOCUS ON ROUTINE AND CONSISTENCY AS MUCH AS POSSIBLE

Children thrive on rhythm and routine, but sometimes this can be thrown off by a life-changing event. As much as you can, try to hold on to at least some pieces of the routine you usually abide by. For example, if you normally read a story before bedtime and you are not in your normal housing situation, try to still keep this routine alive, even if you are telling your child a story from memory rather than reading an actual book.

MAKE SLEEP A PRIORITY

Children need a solid amount of uninterrupted sleep in order to be healthy and function well during the day. Lack of sleep will only make a child irritable and exacerbate an already delicate situation. To the best of your ability, place a strong emphasis on helping your child nap and go to bed at a regular time. Not only will they be

better rested, they will be better equipped to take on challenges that may face them in the coming day.

CREATE OPPORTUNITIES FOR QUALITY TIME

When things get hectic, it's very important to carve out a chunk of time to spend with your child. Try to make it something that that they not only enjoy doing and that allows them to decompress (going on a walk with you, playing at the park, getting frozen yogurt together) but will create a space and opportunity to talk. Even if the time together is only 20 minutes, those 20 minutes let your child know that you are there for them, to hear them and talk to them even when things may feel a little hectic.

JUST LISTEN

Sometimes saying less is a powerful strategy. Immediately bombarding your child with explanations or several back-to-back questions may cause him to shut down. Instead, consider asking your child one question and attentively listening to his answer and nodding your head. After he replies, try using the phrase “tell me more” or “say more about that.” This short phrase is a very handy and powerful tool to gently invite and encourage a child to elaborate, without too much stress. Children often have a lot going on in their head that they are thinking about and feeling. Getting these thoughts and emotions out not only alleviates stress for them, but also gives you a clearer picture about where they are and what they are thinking.

BE COMPASSIONATE, EVEN WHEN IT'S DIFFICULT

A child who is asking a lot of questions, not listening, and who is irritable or distant, is difficult for any parent to handle. But when a parent is going through a stressful event that also impacts the child, this can be even more challenging. While these types of behaviors may feel frustrating, know they are likely a result of what is going on and your child needs you to be compassionate and patient while they work through these emotions and behaviors. Remember, in order to take care of others, you must take care of yourself first. In order to meet your child's needs during tough times, try your best to seek out support as well.

HEAD START a federally funded preschool program for 3 & 4-year-old children, is accepting applications year round for the current school year. HEAD START is a culturally diverse program that offers a comprehensive educational experience with an emphasis on child and family development. The 5-day per week program is provided to children whose family income meets the Federal Poverty Guidelines. Call 535-3386 or come into our central office located at 1300 N Dutton Avenue in Santa Rosa before May 31, 2014 to complete an application or for further information about our program.



**JEWISH
COMMUNITY
FREE CLINIC**

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30–7:30 pm

Monday and Thursday: Primary Care/Family Practice

3–4:30 pm Martes para niños/Tuesday for Children and

Primary Care/Family Practice

Miércoles/Wednesday 9:30 am – 2 pm Physicals, Women's Health Clinic

5:30–7:30 pm Cal Fresh Enrollment Assistance

and Medical Legal Partnership (Appointment Only)

5:30–7:30 pm Jueves/Thursdays: Primary Care/Family Practice

50 Montgomery Drive Drive, Santa Rosa, CA 95404

707 585-7780 jewishfreeclinic.org