

¿QUÉ ES EL ACOSO?

Lewisville ISD define el acoso cuando un estudiante (o grupo de estudiantes) se involucra en expresiones escritas o verbales a través medios electrónicos, conducta física que ocurre en la propiedad de la escuela, en una actividad patrocinada o relacionada con la escuela o en un vehículo operado por el distrito que:

- Tiene efecto o tendrá el efecto de físicamente dañar a un estudiante, dañar propiedad del estudiante o colocar a un estudiante en miedo razonable de dañar a la persona del estudiante o dañar la propiedad del estudiante; o
- Es suficientemente severo, persistente y penetrante que la acción o la amenazada crea un ambiente educativo intimidante, amenazador o abusivo para el estudiante.

Esta conducta es considerada acoso si:

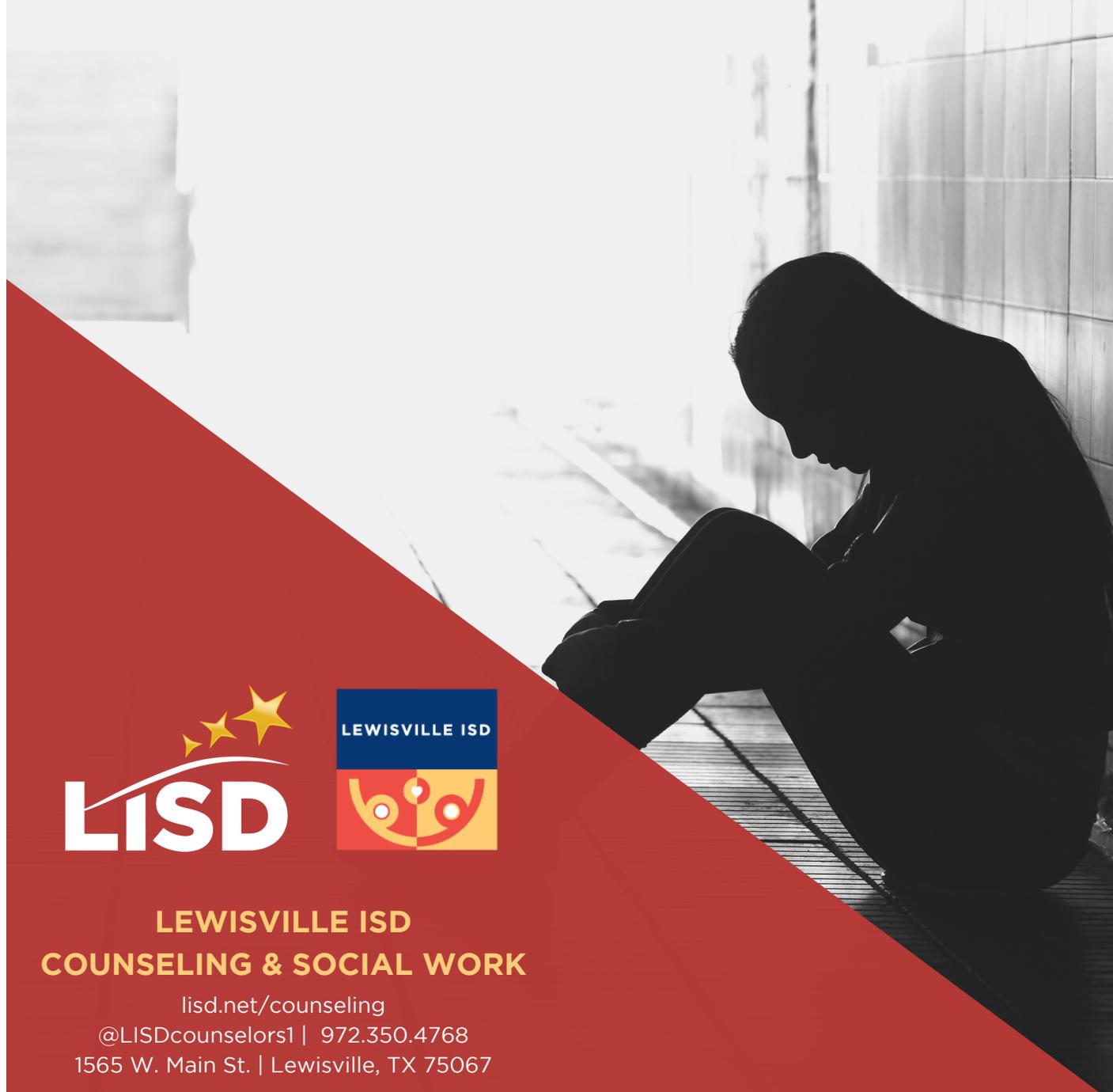
- Explota un desbalance de poder entre el estudiante perpetrador y el estudiante víctima a través de la expresión escrita o verbal o conducta física; e
- Interfiere con la educación de un estudiante o interrumpe sustancialmente la operación de una escuela.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

ACOSO



SEÑALES DE ADVERTENCIA

Los estudiantes que son acosados pueden:

- Tener piezas de ropa, libros o pertenencias rotas, dañadas o perdidas
- Heridas repentinas e inexplicable
- Tiene pocos o ningún amigo
- Parece temeroso de ir a la escuela, caminar desde o hacia la escuela, tomar el autobús o participar en actividades organizadas (como clubes o deportes) con compañeros
- Toma una ruta "ilógica" cuando camina hacia o desde la escuela
- Aparenta estar triste, temperamental, lloroso o deprimido cuando llega a casa
- Se queja frecuentemente de problemas físicos
- Aparenta estar ansioso y sufrir de baja autoestima

Los estudiantes que acosan a otros pueden:

- Tener una actitud positiva hacia la violencia
- Tener una gran necesidad de dominar y someter a otros estudiantes y salirse con la suya
- Ser impulsivos, agresivos o fáciles de enojar
- Tener falta de empatía hacia los estudiantes que son acosados
- Ser desafiantes y agresivos hacia los adultos
- Participar en otras actividades anti-sociales o que rompen las reglas tales como vandalismo, delincuencia y abuso de sustancias
- Tienen mayor fuerza física que los demás

LIDEANDO CON EL ACOSO

1. Infórmale a un adulto en la casa y en la escuela.
2. Habla con un amigo sobre esto.
3. Recuerda, no es tu culpa. No mereces ser maltratado. El estudiante agresivo es el que tiene el problema.
4. Nunca te vengues. Esto a menudo empeora la situación además de que te pondrá en problemas aunque tú no lo iniciaste. Recuerda, una vez el comportamiento va en ambas direcciones, no es acoso. Probablemente se considerará como un "conflicto".
5. Considera salir de relaciones donde alguien está continuamente hiriéndote. Los amigos no hacen el hábito de lastimarse unos a otros.
6. Cuando sea posible, evita emocionarte (por ejemplo, extremadamente enojado) cuando alguien se burla de ti. Esta reacción es la recompensa para muchos que intimidan a otros. Intenta ser lo más indiferente posible.
7. ¡Involúcrate en la escuela! Los estudiantes que están conectados tienen menos probabilidades de ser acosados.
8. Ve a tu consejero. Si sientes que tu seguridad (o la seguridad de alguien más) está en duda, informa a tu consejero y/o administradores escolares.

SÉ UN ESPECTADOR POSITIVO

Se estima que el 15 por ciento de los estudiantes intimidan, el 15 por ciento son intimidados y el resto (espectadores) observan. Los espectadores pueden jugar un gran papel en la prevención del maltrato de compañeros.

Los estudios de estudiantes que han sido acosados dicen que los siguientes comportamientos de espectadores son los más útiles:

- Pasó tiempo conmigo en la escuela
- Me habló en la escuela; me animó
- Me ayudó a alejarme de la situación
- Me dió consejos sobre lo que debo hacer
- Me contactó en casa para alentarme
- Me ayudó a decirle a un adulto
- Me animó a informar a un adulto o informé por mí.

Fuente: violencepreventionworks.org

RECURSOS

Lewisville ISD: lisd.net

Stop Bullying:

stopbullying.gov

Teen Health:

bit.ly/DealWithBully

National Crime Prevention Council:

ncpc.org/cyberbullying

Internet Safety 101:

bit.ly/InternetSafety101

¿QUÉ ES SEXTING?

Sexting es generalmente definido como enviar o recibir videos o imágenes sexualmente explícito o sugestivo vía un teléfono celular.

En Texas, es mucho más amplia. El sexting incluye cualquier posesión y/o transmisión electrónica de un menor (de 17 años o menos) de material visual capturando a un menor involucrado en conducta sexual, que incluye fotografías fijas de partes privadas del cuerpo.

RECURSOS

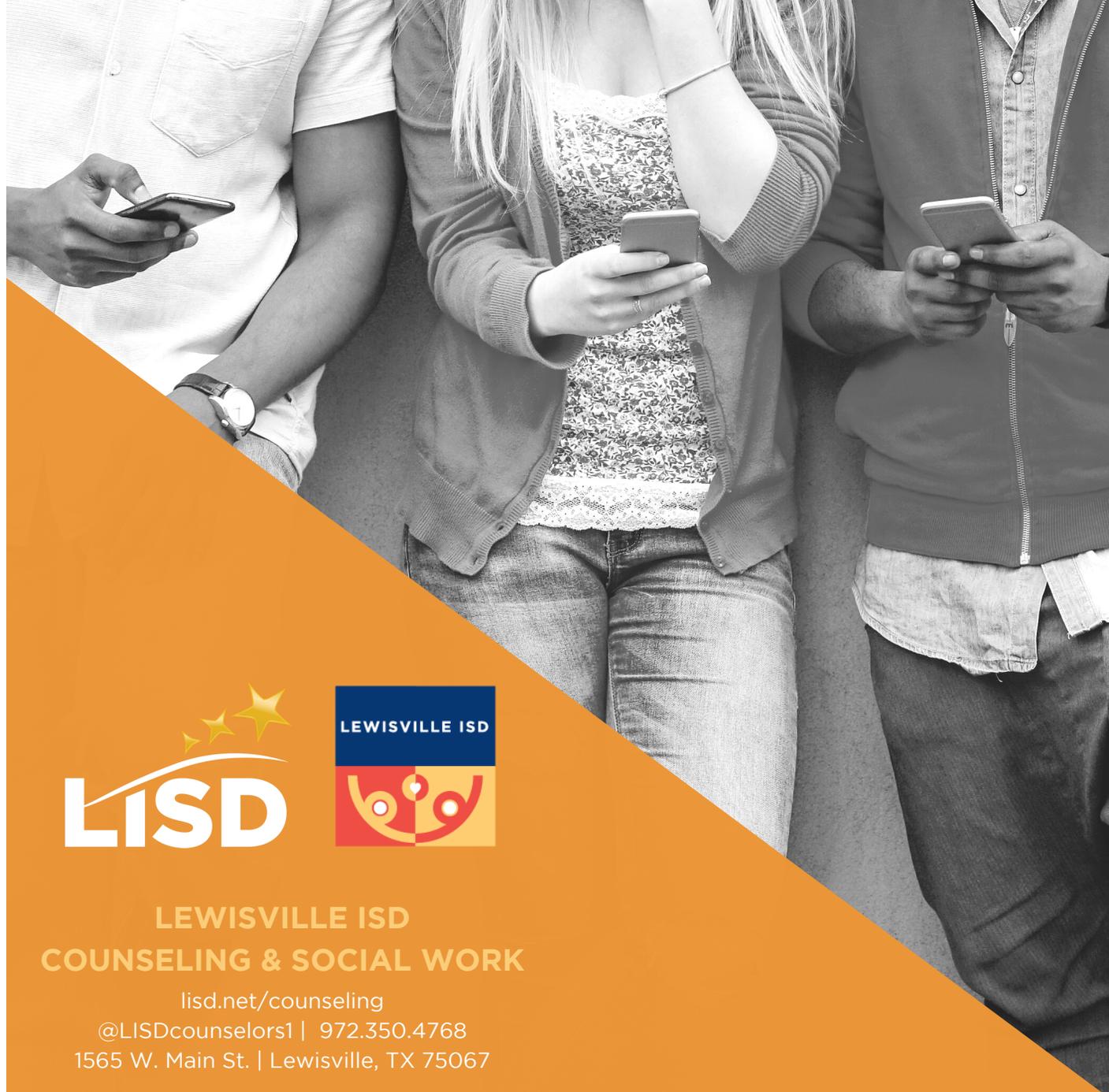
netsmartz.org
thatsnotcool.org
beforeyoutext.com



LEWISVILLE ISD
COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

SEXTING



LOS RIESGOS

Los adolescentes podrían no creer o no ser capaces de prever una situación en la que la persona a la que envían un mensaje elige compartir esa imagen con otros. Sin embargo, sucede y las consecuencias pueden ser académica, social y emocionalmente devastadoras. Los adolescentes que hacen sexting pueden:

- Meterse en problemas en la escuela.
- Los adolescentes que sean sorprendidos haciendo sexting en la escuela han sido suspendidos y retirados de los equipos deportivos
- Ser repudiado, acosado o intimidado dentro de sus escuelas o comunidades.
- Perder oportunidades futuras si la imagen es vista por los oficiales de admisión de la universidad o posibles empleadores
- Meterse en problemas legales
- En casos extremos, los adolescentes han sido acusados por sextear imágenes de ellos mismos o de otros menores



CONSECUENCIAS

LEGAL

- Arresto
- Tiempo de cárcel por hasta 1 año
- Multa de hasta \$4,000
- Costos judiciales y honorarios de abogado
- Servicio en la comunidad de hasta 200 horas
- Asistencia al programa educativo de Sexting con tus padres ordenado por la corte
- Teléfono celular y/o computadora confiscado por la policía
- Un registro de antecedentes penales

SOCIAL

- Potencial de compartir más allá del público previsto (todo el mundo)
- Vergüenza
- Acoso de compañeros
- Expulsión de la escuela
- Pérdida de las actividades extracurriculares
- Efectos negativos en las relaciones
- Esteriotipado por los compañeros
- Los efectos psicológicos pueden incluir depresión y pensamientos suicidas
- Pérdida potencial de futuras oportunidades educativas y de empleo

QUÉ PUEDES HACER

1. Piensa en las consecuencias de hablar, enviar o reenviar imágenes sexualmente sugestivas de alguien menor de edad aunque seas tú.
2. Nunca tomes fotos de tí que no quisieras que todos -tus compañeros de clase, tus maestros, tus padres, tu familia o tus empleador- vean.
3. Antes de enviar, recuerda que no tienes control de a dónde va esta imagen. Lo que envías a tu novio o novia podría terminar con sus amigos y sus amigos y sus amigos.
4. Si reenvías una foto sexual de alguien menor de edad, eres responsable de esta imagen como el remitente original. Podrías enfrentar cargos de pornografía infantil, ir a la cárcel y afectar negativamente tu futuro.
5. **¡REPORTA!** Si recibes un texto, imagen o video que puede ser considerado como sexting, NO lo envíes ni le enseñes la imagen a alguien. Contacta a un adulto responsable para ayudar.

¿QUÉ ES EL ABUSO SEXUAL INFANTIL?

El abuso sexual infantil ocurre cuando un niño es engañado, forzado o manipulado para tener contacto sexual. Esto incluye contacto telefónico y por Internet con contenido obsceno/sexual, caricias, relaciones sexuales, contacto oral/genital, prostitución y pornografía.

¿QUÉ ES EL TRÁFICO SEXUAL INFANTIL?

El tráfico sexual infantil es uno de los tipos más comunes de explotación sexual comercial de niños y es prioridad en el Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados.

Manteniendo a sus hijos seguros:

- Comunicación abierta y sin prejuicios en el hogar
- Sepa con quién pasan tiempo sus hijos y dónde incluyendo cualquier adulto con el que puedan tener contacto en las casas de amigos
- Monitoree, sepa y discuta lo que sus hijos están haciendo, a dónde van y con quién hablan en línea
- Si algo no luce correcto, pregunte y obtenga ayuda



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

ABUSO INFANTIL



SÍNTOMAS DE ABUSO SEXUAL

Físicos

- Incomodidad o dolor en el área genital
- Infecciones urinarias
- Secreción vaginal, rectal o del pene
- Olores inusuales/desgradables

Emocional

- Cambio significativo en la personalidad
- Ira, hostilidad, agresividad
- Depresión, episodios de llanto
- Suicida, habla de muertes y de morir

Comportamientos

- Interés inusual en (o miedo a) todas las cosas de naturaleza sexual
- Comportamiento seductor o promiscuo
- Actuación sexual
- Cambios en los hábitos alimeticios o del sueño
- Cambio en el rendimiento/ comportamiento escolar

PREVENCIÓN

La educación es la mejor manera de prevenir que su hijo se convierta en una víctima. Enseñar a su hijo a no “hablar con extraños” simplemente no es adecuado.

La mayoría de los niños son molestados por alguien que los conoce y son susceptibles a los señuelos inteligentes desarrollados por los ofensores que comprenden el pensamiento del niño. Los niños deben ser educados para reconocer estos señuelos:

- Ofrecimientos de regalos, dulces, dinero, sobornos
- Apelar al sentido de ayuda del niño como pedir ayuda a encontrar un perro perdido
- Ofrecer un paseo en una motocicleta o carro deportivo
- Decirle que sus padres lo enviaron a recogerlo
- Decirle que sus padres se lastimaron en un accidente y el hospital lo envió a recogerlo

Los padres también deben enseñar a sus hijos sobre sus cuerpos y sobre el contacto apropiado e inapropiado:

1. Enséñele a su hijo que su cuerpo pertenece a él/ella y tiene el derecho de decir “No” a cualquiera que lo toque.
2. Dígale a su hijo que quiere que venga a usted si algo que lo hace sentir incómodo ocurre y que usted no se va a enojar independientemente de lo que pase (aunque se meta en problemas porque rompió las reglas).
3. No le enseñe a su hijo obediencia ciega a los adultos: maestro, niñera, etc., si le piden que haga algo que saben o piensan que es incorrecto.
4. Enséñele a su hijo los nombres correctos de las partes de su cuerpo y que no tienen que avergonzarse de hablar con usted sobre sus áreas privadas.



ABUSO DE SUSTANCIAS

En Texas, el alcohol sigue siendo la sustancia más comúnmente usada entre los estudiantes. En 2014, 50.5 por ciento de los estudiantes reportaron que ellos usaron alcohol en algún momento de sus vidas. En 2016, el número fue 52.7 por ciento. El pasado mes el uso de alcohol también aumentó 21.2 por ciento en 2014 a 28.6 por ciento en 2016.

El uso de tabaco entre los estudiantes aumentó también. El uso de cualquier producto de tabaco durante toda la vida aumentó del 22.4 por ciento en 2014 a 30.4 por ciento en 2016. El consumo de tabaco durante el mes anterior fue de 8.4 por ciento en 2014 y 14.5 por ciento en 2016.

La marihuana sigue siendo la droga ilícita más usada entre los jóvenes de Texas. Sin embargo, el uso de la marihuana durante toda la vida disminuyó alrededor de 23.2 por ciento de los estudiantes en 2014 a 20.8 por ciento de los estudiantes en 2016. En 2014, el uso de marihuana el mes pasado fue reportado a 9.1 por ciento de los estudiantes en comparación a 12.2 por ciento de los estudiantes en 2016.

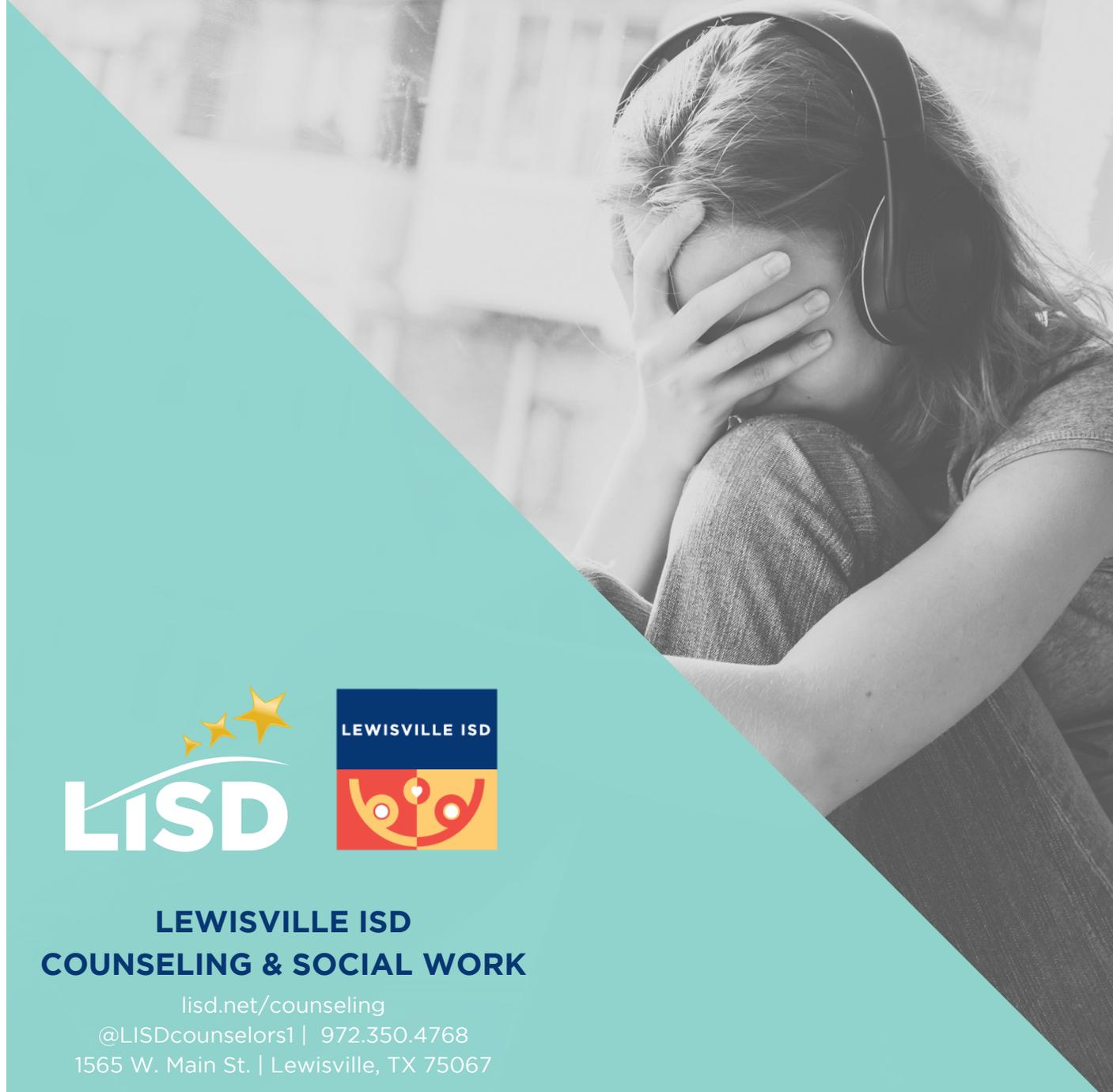
Fuente: Texas Department of State Health Services, Drug Facts among Texas Youth 2016



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

ABUSO DE SUSTANCIAS



SEÑALES DE ADVERTENCIA

Los usuarios de alcohol y drogas a menudo tratan de esconder sus síntomas y minimizar su problema. Si le preocupa que un miembro de la familia pueda estar abusando de drogas, busque los siguientes signos de advertencia:

Psicológico

- Cambio inexplicable en la personalidad o actitud
- Cambios repentinos de humor, irritabilidad o arrebatos de ira
- Periodos de hiperactividad inusual, agitación o vértigo
- Falta de motivación; luce letárgico o “espaciado”
- Parece temeroso, ansioso o paranoico sin razón

Comportamiento

- Disminución en la asistencia y rendimiento académico
- Necesidad inexplicable de dinero; puede tomar prestado o robar para obtenerlo
- Participar en comportamientos secretos o sospechosos
- Cambio repentino de amigos, lugares de reunión favoritos y pasatiempos
- Se mete en problemas frecuentemente (peleas, accidentes, actividades ilegales)

Físico

- Ojos enrojecidos, pupilas más grandes o más pequeñas de lo usual
- Cambios en apetito o patrones de sueño
- Pérdida o aumento de peso repentino
- Deterioro de la apariencia física, personal, hábitos de aseo personal
- Olores inusuales en la respiración, el cuerpo o la ropa
- Temblores, dificultad para hablar o problemas de coordinación

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Háblele y escuche a su hijo sobre los peligros del uso de drogas y comience temprano. Incluso un niño de primaria puede participar en conversaciones sobre mantenerse saludable. Comparta su amor manteniendo a su hijo seguro.
- Aprenda sobre los efectos nocivos de las drogas. Discuta los efectos en el cerebro y cuerpo y corrija cualquier creencia equivocada que su hijo pueda tener como “todos lo hacen”. Discuta también cuestiones legales.
- Proporcione orientación y reglas claras sobre no usar drogas.
- Involúcrese en la vida de su hijo y anime la participación en actividades familiares, escolares y voluntarias. El tiempo juntos ayuda a su hijo a sentirse valorado, seguro y conectado.
- Controle su propio uso de sustancias. Las acciones de los padres verdaderamente hablan más que las palabras.
- Conozca los amigos de sus hijos y sus familias. Recuérdele a su hijo que los verdaderos amigos apoyan los valores de los demás.
- Sepa donde está su hijo en todo momento.
- Ayude a su hijo a aprender maneras diferentes de resistir la presión negativa de los compañeros tales como decir “No, gracias, mis padres se enojarían mucho conmigo.”
- Confíe en su instinto. Si usted sospecha consumo de drogas o alcohol, hable con su hijo sobre sus preocupaciones. Contacte a un especialista en abuso de sustancias o al consejero de la escuela de su hijo. Esto permanecerá confidencial.

RECURSOS

Above the Influence:

abovetheinfluence.com

National Institute on Drug Abuse:

drugabuse.gov

Partnership for Drug-Free Kids:

drugfree.org, medicineabuseproject.org

Substance Abuse & Mental Health Services

Administration:

samhsa.gov

U.S. Drug Enforcement Administration:

dea.gov

The Phoenix House of Dallas:

phoenixhouse.org/locations/texas

Nexus Recovery Center of Dallas:

nexusrecovery.org



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO DE ADOLESCENTES?

Las relaciones no saludables pueden comenzar temprano y durar toda la vida. Los adolescentes a menudo piensan que algunos comportamientos como las burlas y los sobrenombres son parte normal de una relación. Sin embargo, estos comportamientos pueden ser abusivos y convertirse en formas de violencias más serias.

La violencia en el noviazgo de adolescentes se define como la agresión física, sexual, psicológica o emocional dentro de una relación incluyendo el acoso. Puede ocurrir en persona o electrónicamente y podría ocurrir entre una pareja actual o anterior.

La violencia en el noviazgo de adolescentes es muy extensa y tiene graves efectos a largo y corto plazo. Muchos adolescentes no lo reportan porque tienen miedo de decirle a amigos y familiares. La Encuesta Nacional de Conducta de Riesgo Juvenil de 2015 encontró que cerca de 12 por ciento de estudiantes mujeres reportaron violencia física y cerca del 16 por ciento reportó violencia sexual de una pareja en los 12 meses* antes de ser encuestadas. Para los varones de la escuela secundaria, más del 7 por ciento reportó violencia física y alrededor del 5 por ciento reportó violencia sexual de una pareja.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

ABUSO Y VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

¿POR QUÉ OCURRE LA VIOLENCIA ENTRE PAREJAS DE ADOLESCENTES?

Los adolescentes reciben mensajes sobre cómo comportarse en relaciones con sus compañeros, adultos y los medios. Con mucha frecuencia estos ejemplos sugieren que la violencia en una relación es normal, pero la violencia nunca es aceptable. La violencia está relacionada con algunos factores de riesgo. El riesgo de tener relaciones no saludables aumenta para los adolescentes que:

- Creen que la violencia en el noviazgo es aceptable
- Están deprimidos ansiosos o tienen otros síntomas de traumas
- Muestran agresión hacia los compañeros o muestran otros comportamientos
- Usa drogas o sustancias ilegales
- Participan en actividad sexual temprana y tiene múltiples parejas sexuales
- Tienen un amigo involucrado en violencia de noviazgo
- Tienen conflictos con una pareja
- Presenció o experimentó violencia en el hogar

Comunicarse con su pareja, manejar emociones incómodas como la ira o los celos y tratar a otros con respeto son algunas maneras de mantener relaciones saludables y no violentas. La violencia en el noviazgo se puede prevenir cuando los adolescentes, familiares, organizaciones y comunidades trabajan juntas para implementar estrategias efectivas de prevención.

Fuente:

[cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teen_dating_violence.html](https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teen_dating_violence.html)

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Ser capaz de diferenciar entre relaciones saludables, no saludables y abusivas puede ser más difícil lo que pensarías. No hay dos relaciones iguales, lo que no es saludable en una relación puede ser abusivo en otra. A pesar de que hay muchas señales para prestar atención en una relación, busque estas señales de advertencia de abuso en el noviazgo:

- Verificar los celulares, correos electrónicos o redes sociales sin permiso
- Celos o inseguridad extrema
- Desvalorización o humillaciones constantes
- Temperamento explosivo
- Aislamiento de familia y amigos
- Hacer falsas acusaciones
- Cambios de humor constantes hacia tí
- Físicamente infligir dolor/daño de cualquier manera
- Posesividad
- Decirle a alguien qué puede y que no puede hacer
- Presionar a alguien repetidamente para tener sexo

CONSECUENCIAS

A medida que los adolescente se desarrollan emocionalmente, son fuertemente influenciados por las experiencias en sus relaciones. Los comportamientos saludables en las relaciones pueden tener un efecto positivo en el desarrollo emocional de un adolescente. Las relaciones no saludables, abusivas o violentas pueden tener efectos negativos a corto y largo plazo en el desarrollo de un adolescente. Los jóvenes que experimentan violencia de pareja tienen más probabilidades de experimentar síntomas de depresión y ansiedad; participar en conductas no saludables, como usar tabaco, drogas y alcohol; exhibir comportamientos antisociales; o pensar sobre el suicidio.



RECURSOS

Break the Cycle:

[breakthecycle.org](https://www.breakthecycle.org)

Denton County Friends of the

Family 24-hour Crisis Line:

(940) 382-7273 or (800) 572-4031

National Dating Abuse Helpline:

1-800-656-HOPE (4673)

Texas Department of Family and Protective Services 24-hour Family Violence Hotline:

1-800-252-5400 | [loveisrespect.org](https://www.loveisrespect.org)

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

En Texas, el suicidio es la segunda causa de muerte entre las edades de 10-24 años y hubo 491 muertes por suicidio en 2014 entre las edades de 10 a 24 años según el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas. Hubo 107 muertes por suicidio en 2014 entre los 10-24 años y 732 muertes totales por suicidio en 2014 para todas las edades en 11 condados del norte de Texas.

732 muertes por suicidio afectaron 13,176 "sobrevivientes de pérdidas" en el Norte de Texas en 2014. Los sobrevivientes de pérdidas son identificados como amigos cercanos y familiares que están sufriendo la muerte.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



SEÑALES DE ADVERTENCIAS

- Sentimientos de tristeza o desesperanza
- Ansiedad
- Una disminución en el rendimiento académico
- Pérdida de interés en actividades sociales y deportivas
- Dormir muy poco o demasiado
- Cambios en el peso o apetito
- Regalar posesiones preciadas
- Incapacidad de concentrarte o pensar claramente
- Desánimo hacia el futuro
- Un aumento en el uso de droga o alcohol
- Hablar de “irse” o desear terminar con todo
- Ponerse muy alegre y feliz subitamente después de estar deprimido por un periodo de tiempo

OBTENGA AYUDA

Para adolescentes

- Toma las acciones de tu amigo seriamente
- Habla con un adulto de confianza y no estés solo en ayudar a tu amigo
- Convence a tu amigo de llamar a la Línea de Crisis y hable con alguien: El número de la Línea de Crisis: 214.828.1000 | Línea Directa National: 800.273.TALK - Nunca dejes a alguien solo si amenaza con suicidarse. Llama al 9-1-1 o lleva a la persona a la sala de emergencias o clínica sin citas de un hospital.

Para los padres

- Apoye a su hijo (escuche, no lo critique, permanezca conectado)
- Obtenga ayuda inmediata (encuentre un profesional de la salud mental o médico)
- Infórmese (internet, grupo de apoyo local, biblioteca)
- Convenza a su hijo para que llame a la Línea de Crisis: 214.828.1000 | Línea Directa National: 800.273.TALK - Nunca dejes a alguien solo si amenaza con suicidarse. Llama al 9-1-1 o lleva a la persona a la sala de emergencias o a la clínica sin citas de un hospital.

Fuente: The Suicide and Crisis Center of North Texas | <https://www.sccenter.org/>

RECURSOS

Denton County MHMR:

940-381-5000

Suicide and Crisis Center of North Texas:

214-828-1000, 800-273-8255, sccenter.org

National Suicide Prevention Hotline:

1-800-784-2433

Go Ask Alice!:

goaskalice.columbia.edu

The Trevor Project:

thetrevorproject.com



HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son fundamentales para superar los momentos difíciles. Nos pueden dar un importante descanso del estrés mental y emocional. Nos ayudan a reducir la ansiedad y nos ayudan a ser capaces de presionar el botón de "reinicio" y seguir adelante.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



HABILIDADES GENERALES DE AFRONTAMIENTO

Respiración: respire profundamente desde el diafragma o el estómago.

Música: Use una melodía relajante o animada. Reproduzca la música cuando la necesite para calmarse, pero apáguela cuando regrese a la actividad.

Declaraciones personales/Afrontamiento

cognitivo: ¿Qué pueden decir los niños/cuidadores a sí mismos para sentirse mejor? Ejemplo "Estoy a salvo ahora; él no está aquí; No es mi culpa."

Imágenes: Mire y dirija su atención hacia las imágenes o fotografías de una escena hermosa y relajante como playas o montañas.

Visualización: Haga que el niño visualice un lugar que ame o que encuentre relajante y lo describa como si estuviera allí, utilizando los cinco sentidos.

Relajación: enfóquese tranquilamente en un objeto específico.

Peluche: los niños pequeños pueden abrazar o acariciar a su peluche favorito. Los niños pueden crear una "bolsa de afrontamiento" con algunos de estos objetos.



DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Puede que ni siquiera te des cuenta, pero cómo te hablas a ti mismo puede afectar realmente tu estado mental. Nuestras acciones y creencias están inspiradas en nuestros pensamientos. A continuación, se incluyen algunas formas de usar la conversación consigo mismo para ayudarlo a enfrentar una situación.

1. Elimine el diálogo interno negativo: el primer paso para hacer un cambio es la conciencia. Ayude a su hijo a reconocer cuándo comienza un diálogo interno negativo y déle la vuelta. Esto no será fácil, los patrones son difíciles de romper. Cada vez que te descubres diciendo: "No puedo ...", desafíate y pregunta: "¿Por qué no puedo?".
2. Utilice afirmaciones positivas. Las afirmaciones son TÚ en control de tus pensamientos. Esto puede ser muy enriquecedor para los niños. Suelen ser pensamientos cortos y poderosos. Al repetirlos, los estás imprimiendo en tus pensamientos subconscientes. Esto te ayudará a luchar contra el diálogo interno negativo.
3. Utilice guiones positivos. Los guiones positivos son una historia que te dices para distraerte de la conversación negativa. Incorpore la visualización y el logro de un objetivo en su guión. Ayude a su hijo a visualizar esa buena nota o hablar con un nuevo amigo.
4. Deshazte de tus influencias negativas. Identifica lo que en tu vida es una influencia negativa y cámbiala por una influencia positiva.
5. Concéntrate en el momento. Es fácil dejar que las preocupaciones futuras te depriman. Hable con su hijo sobre cómo disfrutar dónde está y con quién está. Enséñeles a dejar de lado las preocupaciones sobre las cosas que no pueden controlar.

HABILIDADES DE ATENCIÓN PLENA

Las siguientes opciones ayudarán a aumentar la atención, o la capacidad de mantener la concentración y la atención en una actividad particular, pensamiento o sentimiento en el momento.

M&M: Haga que el niño se ponga un solo M&M en la boca. Durante dos minutos, deben tratar de prestar atención solo al M&M en su boca- lo que se siente (textura) o su sabor- cuando otros pensamientos entren en su mente, deben dirigirlos de regreso al M&M sin juzgarse por ellos mismos por estar distraído

Viendo la meditación: fije su mirada en un objeto en su línea de visión, respire profundamente varias veces y no quite sus ojos del objeto. Permita que capte su interés como si fuera el único objeto alrededor. Trate de no juzgar lo que está viendo ni tener algún pensamiento. Sólo observe.

Caminar con atención: Haga que el niño camine despacio y con cuidado, sintiendo sus pies conectados en cada punto del piso.

Contando hacia atrás: lanza una pelota hacia adelante y hacia atrás mientras tomas turnos contando hacia atrás desde 100 por 2s o 3s.

Saltar en cuadrantes: colocar cinta adhesiva en una + en el suelo. El niño tiene que saltar entre los cuadrantes (en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj) en una pierna, y luego tiene que revertir las direcciones saltando en la otra pierna cuando se le indica.

Actividades adicionales que requieren atención sostenida: algunos juegos tradicionales pueden ser formas excelentes de trabajar en las habilidades de atención. Cualquier juego que requiera atención para tener éxito funcionará, incluyendo Memory (juego de coincidir cartas), Where's Waldo y Pictionary Jr.

ESTABLECIMIENTO DE METAS

Es importante dividir las metas en pasos alcanzables. Les permite a los niños mirar dónde están ahora, a dónde quieren ir y planificar cómo llegar allí.

HAZTE ESTAS PREGUNTAS:

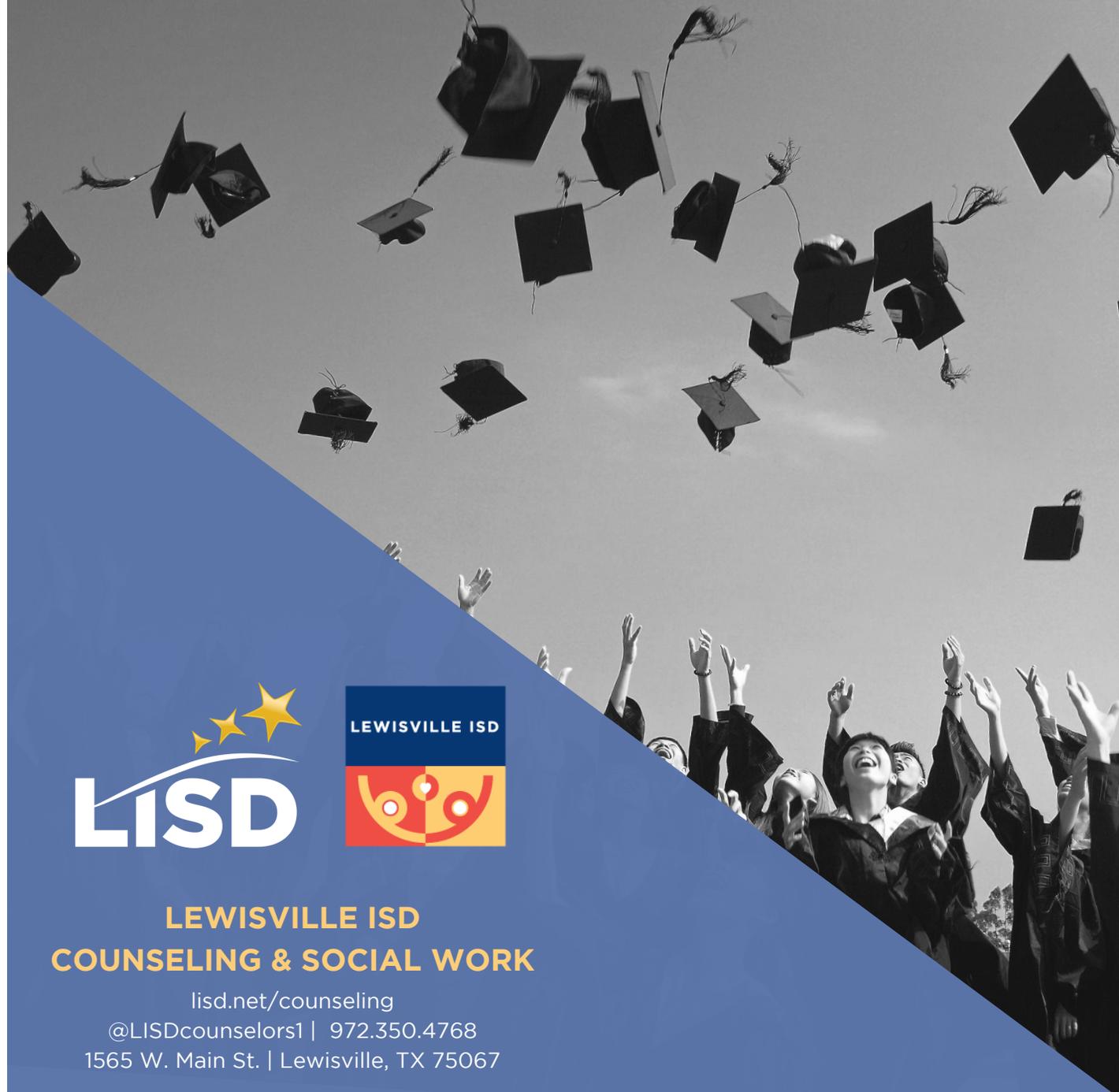
- ¿A dónde voy?
- ¿A dónde estoy tratando de ir?
- ¿Cómo cierro mi brecha de aprendizaje?
- ¿Cómo me reto a mí mismo?



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

ESTABLECIMIENTO DE METAS



ESTABLECE METAS REALISTAS PARA LOGRAR TUS SUEÑOS

Sueño: Quiero ser un corredor en los Juegos Olímpicos.

Meta: Quiero entrenar para entrar al equipo de atletismo de JV esta primavera.

Sueño: quiero ser maestra.

Meta: Quiero asesorar a los niños mientras estoy en las vacaciones de verano de la escuela.



ZONAS DE CONFORT

Al establecer metas, todos tenemos niveles de comodidad con el riesgo en el que nos sentimos cómodos. Divide esto en una discusión para apoyar la meta.

Meta: ¿Cuál es la meta?

Ejemplo: Ser el líder en el juego escolar

Zona de confort: ¿Con qué te sientes cómodo? ¿Qué es lo que menos te intimida?

Ejemplo: hablar con sus compañeros al respecto y aprender como es el proceso

Bajo riesgo: ¿Qué paso puedes dar para romper con lo que se siente incómodo?

Ejemplo: Dígale a su maestro que quiere probar

Alto riesgo: ¿Cuál es el siguiente paso para superar ese miedo al éxito y darse cuenta de que lo tuvo todo el tiempo?

Ejemplo: presentarse en las audiciones y probar

METAS INTELIGENTES

Usar la tabla de METAS INTELIGENTES puede ser una excelente guía para establecer una ruta.

S = Específico

Acciones claramente establecidas y definidas

Ejemplo: Aumentar la asistencia a las prácticas deportivas semanales

M = medible

Cantidad, calidad, tiempo/seguimiento de su progreso

Ejemplo: 80% de los estudiantes asistirán a prácticas deportivas

A = Alcanzable

Alcanzable, orientado a la acción y realista

Ejemplo: Aumentar la asistencia a la práctica en un 5% desde el semestre pasado

R = Relevante

Alineado a las necesidades: No muy difícil o muy fácil

Ejemplo: Enseñar a los miembros destrezas tangibles que puedan aplicar en el campo durante los juegos

T = Basado en tiempo

Dentro de un plazo de tiempo claro

Ejemplo: Fin de la temporada

DOLOR Y PÉRDIDA

El dolor es una pena profunda, causada especialmente por la muerte de alguien.

RECURSOS

Activities for Grieving Children

youthlight.com/sample/activities_grieving_children.pdf

Signs of Problems

aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

How to Help a Grieving Child

dougy.org/grief-resources/how-to-help-a-grieving-child/

How to Help Teenagers Grieve

dougy.org/grief-resources/help-for-teens/



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067



DOLOR Y PÉRDIDA

PALABRAS ASOCIADAS CON DOLOR

- Confundido
- Deprimido
- Frustrado
- Solitario
- Retraído
- Miserable
- Herido
- Enojado
- Asustado
- Traicionado



SIGNOS DE PROBLEMAS SERIOS

Los signos de niños que tienen serios problemas de dolor y pérdida pueden mostrar:

- un período prolongado de depresión en el que el niño pierde interés en las actividades diarias y los eventos
- incapacidad para dormir, la pérdida de apetito, el temor prolongado a estar solo
- actuar como una persona mucho más joven durante un período prolongado
- imitar excesivamente a la persona muerta
- declaraciones repetidas de querer unirse a la persona muerta
- alejarse de los amigos, o
- fuerte descenso en el rendimiento escolar o negarse a asistir a la escuela

MANERAS DE AYUDAR A NUESTRO NIÑO A ENFRENTAR EL DOLOR

Lo primero que hay que recordar es que todos sufren de manera diferente. Puede ver a su hijo llorar un minuto y luego jugar con juguetes al siguiente. Esto es completamente normal. Los cambios de humor no significan que hayan terminado de sufrir o que no les importe. Es un mecanismo de afrontamiento para ayudar a lidiar con la variedad de emociones que están experimentando. Déle a su hijo un espacio seguro para expresar las emociones a medida que las experimenta. Necesitan saber que usted está allí para ayudarles a superar lo que están sintiendo. Tenga en cuenta la edad de su hijo. Responda sus preguntas directamente sin dar detalles para los que no estén listos. Los niños pequeños pueden no ser capaces de comprender el concepto de "para siempre" y pueden tener preguntas. Adhiérase a una rutina tanto como sea posible. La comodidad de ser predecible es útil en un momento en que las emociones son altas. Si su hijo parece inusualmente molesto o no puede enfrentar la pérdida, busque ayuda. Póngase en contacto con el consejero de su escuela para obtener referencias a recursos externos.

SUPERAR LA ADVERSIDAD

La adversidad puede ser una experiencia difícil de atravesar. Puede causar angustia y confusión.

Enseñar a los niños a ser resistentes frente a la adversidad es clave para alcanzar el éxito en la vida. Como padre, cómo modelar el manejo de este desafío también sentará las bases para que su hijo aprenda a manejar las mismas experiencias en la vida.

4 factores claves para aumentar la probabilidad de resultados positivos para los niños que enfrentan adversidades:

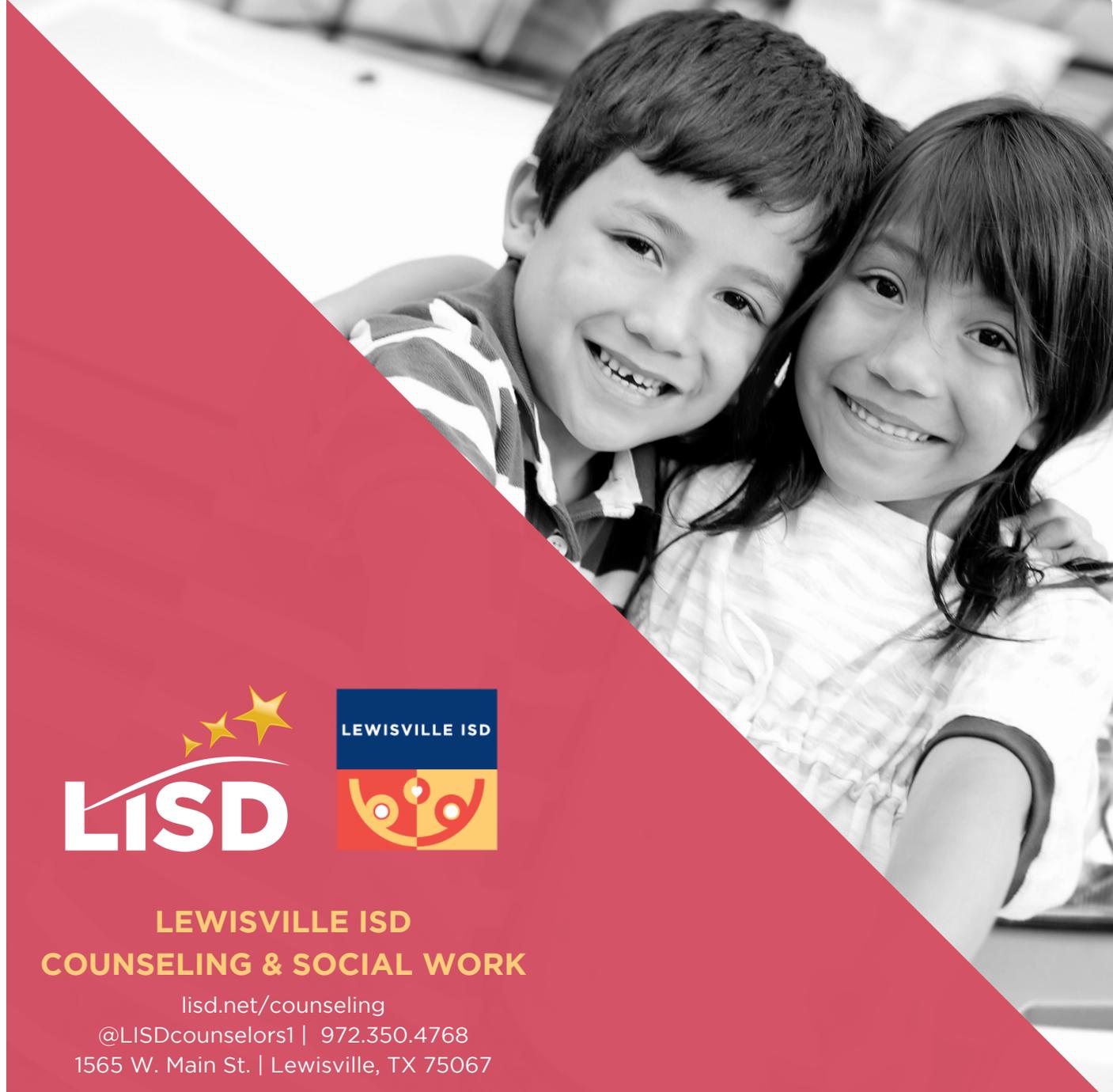
1. Disponibilidad de al menos un adulto estable, comprensivo y solidario.
2. Ayudar a los niños a construir un sentido de dominio sobre las circunstancias de su vida.
3. Desarrollo de la capacidad para manejar el comportamiento y las emociones y hacer frente con eficacia al estrés.
4. Contexto de apoyo de las tradiciones culturales o basadas en la fe.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

SUPERAR LA ADVERSIDAD



CONSEJOS PARA ENSEÑAR

Presente un reto a su hijo:

- Permítale tomar riesgos, déle la oportunidad de perseguir al menos una cosa difícil.
- No los prepares para el fracaso, pero déles la oportunidad de resolver problemas hasta que encuentren una buena solución.

Promover la perseverancia:

- Enseñar a ver las cosas a través de todas las actividades hasta llegar a su finalización.
- Enseñar que no darse por vencido es una fuerte cualidad del carácter.
- Llevar a cabo.

Dele un empujón:

- Hágalos saber a sus hijos que espera que hagan lo mejor que puedan y que cree una estructura que les ayude a hacerlo.
- "Empújelos" a que sigan pensando y considerando opciones y posibilidades en formas de resolver la adversidad.

Aburrimiento y frustración:

- El éxito rara vez ocurre en el primer intento. Estar confundido, frustrado y, a veces, completamente aburrido es parte del viaje. De ejemplos de perseverancia. En lugar de saltar con una solución cuando su hijo se encuentra con una barricada, vea si él/ella puede encontrar una forma de evitarlo por su cuenta.
- Desafíe a los niños a tratar de encontrar maneras de hacerlo más retante y divertido cuando alcanzan el nivel de frustración o aburrimiento.

Déjalos caer- modela la resiliencia:

- Comparta sus propias luchas e incluso tus fracasos.
- Modele la gracia y la determinación de calma cuando enfrente sus propios contratiempos.

Triunfos y victorias:

- Comparta cómo superó la adversidad.
- Comparta las lecciones que aprendió a través del proceso.
- Comparta cómo ahora es mejor por haber perseverado y no rendirse.

Enfocar las discusiones familiares en el esfuerzo en lugar de en las calificaciones o habilidades innatas.

- Ser un modelo a seguir de "valor".
- Pruebe cosas nuevas y hable sobre lo difíciles que son y cómo no le resultan fáciles.
- Hable acerca de sus propias metas, como correr un medio maratón, y explique cómo establece objetivos más pequeños para lograrlos.
- Comparta sus propias luchas y cómo las superó.

En lugar de alabar a su hijo por sus calificaciones o por ser "inteligente", elógielo por ser tenaz y decidido.

- Enfóquese en esas cualidades de "adherirse" puede ayudar a los niños a tener éxito más que elogiar los logros particulares.

Permita que su hijo se frustre.

Los padres odian ver a sus hijos luchar, pero aprender de los desafíos (y también del fracaso) es la clave para hacer que los niños se conecten, ya que el verdadero logro no es fácil.

RESOURCES

How Supportive Relationships Help Children Develop Resilience

tucsonbig.org/overcoming-adversity-supportive-relationships-help-children-develop-resilience/

Grit: The Key Ingredient to your Kids' Success

washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/03/09/grit-the-key-ingredient-to-your-kids-success

Angela Duckworth: 4 Talks on Human Behavior

ted.com/playlists/123/angela_duckworth_4_talks_on_h

Grit: The Power of Passion and Perseverance

ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance

The Power of Defeat: How to Raise a Kid with Grit

scholastic.com/parents/family-life/social-emotional-learning/social-skills-for-kids/power-defeat-how-to-raise-kid-grit.html

How Children Succeed by Paul Tough

Gift of Failure by Jessica Lahey

Parenting with Love and Logic by Cline and Fay



PADRES DIGITALES RESPONSABLES

El Internet y la tecnología proporcionan áreas de juego virtuales para niños y adultos por igual. Los usos y recursos son ilimitados y a veces pueden sentirse abrumadores para los padres. Consejos de seguridad cibernética para comenzar:

1. Edúquese sobre las tendencias actuales y la paternidad digital responsable.
2. Hable con su hijo sobre la seguridad en Internet y establezca reglas familiares.
3. De el ejemplo. Sea un buen modelo digital a seguir.
4. Continúe la conversación y haga revisiones frecuentes del uso de la tecnología de su hijo.
5. Establezca límites/reglas de seguridad. Ejemplo: la cantidad de tiempo que un niño puede usar, cuándo guardar la tecnología, establecer una protección con contraseña y establecer controles para padres.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

PADRES DIGITALES RESPONSABLES



PASOS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DIGITAL PARA LOS NIÑOS:

- Coloque protecciones para bloquear o monitorear la actividad de su hijo.
- Tenga un antivirus fuerte para la tecnología.
- Conozca las contraseñas de su hijo/ los niños nunca deben compartir las contraseñas con sus compañeros.
- Cree contraseñas adecuadas que sean difíciles de adivinar.
- Enseñe a los niños a nunca divulgar información personal en línea o en mensajes de texto y correos electrónicos.
- Asegure la conexión inalámbrica y el WIFI privado. Evite las redes de WIFI abiertas.
- Aprenda a reconocer las estafas y enseñar a los niños a cómo hacerlo también.
- Enseñe a los niños a no contestar llamadas o textos de números desconocidos.

PREGUNTAS QUE LOS NIÑOS DEBEN HACERSE ANTES DE PUBLICAR O TEXTIAR ALGO:

- ¿Te gustaría que lo vieran tus padres?
- ¿Es realmente privado o anónimo?
- ¿De verdad le dirías esto en la cara a alguien?
- ¿Y si alguien publicara o dijera esto de mí?
- Si me atrapan, ¿estaría en problemas?

RECURSOS

Net Smartz:

netsmartz.org/Home

Family Online Safety Institute:

fosi.org/good-digital-parenting/

PBS:

pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/resources/parents/

Common Sense Media:

commonsensemedia.org

Digital Parenting Coach:

digitalparentingcoach.com



DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

El desarrollo socioemocional es la capacidad de reconocer emociones, comprender lo que las emociones significan, identificar cómo las diferentes emociones afectan a los demás y cómo controlar nuestras propias emociones. Las habilidades como la cooperación, el autocontrol, la empatía y la capacidad para resolver conflictos, todas necesitan habilidades socioemocionales. La combinación única de experiencias de su hijo con familiares y amigos, la comunidad y la cultura, los genes, el desarrollo del cerebro y el ambiente afectarán su crecimiento socioemocional.

Tener estas habilidades es una parte importante en el desarrollo de relaciones saludables y el éxito escolar de un niño. Las habilidades socioemocionales pueden ayudar a un niño a cumplir una tarea cuando se convierte en un reto, a encontrar ayuda cuando sea necesario y a estar conscientes de sus acciones.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL



5 HABILIDADES BÁSICAS PARA EL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

(Fuente: casel.org/core-competencies/)

De acuerdo con CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), existen 5 destrezas básicas importantes para el aprendizaje social y emocional:

1. Auto-Conocimiento: la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento. La capacidad de evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones de una persona, con un sentido de confianza bien fundamentado, optimismo y una "mentalidad de crecimiento".

- Identificar emociones
- Auto percepción precisa
- Reconocer fortalezas
- Confianza en sí mismo
- Autoeficacia

2. Autogestión: la capacidad de regular con éxito las emociones, pensamientos y comportamientos de uno mismo en diferentes situaciones.

- Manejar eficazmente el estrés, controlar los impulsos y motivarse a sí mismo. La capacidad de establecer y trabajar hacia metas personales y académicas.
- Control de impulso
- Manejo del estrés
- Autodisciplina
- Motivación propia
- Establecimiento de metas
- Habilidades de organización

3. Conciencia social: la capacidad de adoptar una perspectiva de los demás y simpatizar con ellos, incluidos aquellos de diversos orígenes y culturas. También para comprender las normas sociales y éticas para el comportamiento y para reconocer los recursos y el apoyo de la familia, la escuela y la comunidad.

- Toma de perspectiva
- Empatía
- Apreciar la diversidad
- Respeto por los demás

4. Habilidades de relación: La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversos individuos y grupos. La capacidad de comunicarse claramente, escuchar bien, cooperar con otros, resistir presiones sociales inapropiadas, negociar conflictos de manera constructiva y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario.

- Comunicación
- Compromiso social
- Desarrollo de relaciones
- Trabajo en equipo

5. Toma de decisiones responsable: la capacidad de tomar decisiones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en estándares éticos, preocupaciones de seguridad y normas sociales. La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones, y una consideración del bienestar de uno mismo y de los demás.

- Identificando problemas
- Analizando situaciones
- Resolviendo problemas
- Evaluando
- Reflexionando
- Responsabilidad ética

RESOURCES

Kiddie Matters

Find social and emotional skills appropriate for school-aged children:
kiddiematters.com/category/social-emotional-learning

Parent Toolkit

parenttoolkit.com/social-and-emotional-development/advice/parents-guide-to-social-and-emotional-development

Psychology Today

psychologytoday.com/us/blog/the-wide-wide-world-psychology/201701/why-child-social-emotional-skills-are-so-important

Edutopia

edutopia.org/video/5-keys-successful-social-and-emotional-learning

