

Creando Ambientes de Apoyo

Cuando Suceden Hechos Alarmantes



CENTER FOR
RESILIENCE + WELL-BEING

Cuando pasan hechos alarmantes, o nuestras vidas están de cabeza, puede resultar difícil poner los pies en la tierra y saber cuál es la mejor manera de apoyar a nuestros hijos y a nosotros mismos. La forma en que damos estructura a nuestros ambientes, sin importar en dónde nos encontramos (ya sea en casa o desplazado en otro lugar) puede ayudar a crear ambientes de apoyo emocional que permitan que los menores se sientan emocionalmente seguros y a salvo y a dar oportunidades de conexión a nuestros hijos y a otros miembros de la familia. Nuestro objetivo es crear un ambiente emocional consistente, en medio de importantes cambios de entornos físicos. Estas estructuras también ayudan a las familias a recobrar la sensación de control, predictibilidad, solidez, y conexión, aún cuando haya mucho fuera de nuestro control. Este recurso informativo ofrece orientación sobre lo que puede hacer para ayudar a su familia a superar desafíos.

RUTINAS



Las rutinas generan predictibilidad, confiabilidad y favorecen la sensación de seguridad. Las Rutinas brindan oportunidades de conexión, reducen conductas desafiantes y ayudan a los menores en los momentos de transición. Las rutinas habituales se alteran en épocas de estrés o crisis.

Piense con flexibilidad en cualquier rutina que pueda restablecer o iniciar para apoyar a su hijo/a y familia.

Ejemplos: Hacer todo lo posible para mantener una misma estructura durante su día, por ejemplo, mantenga la misma rutina al levantarse y al acostarse, aún estando en diferentes lugares (leyendo un libro juntos, arropando a sus hijos), comiendo diariamente juntos, continuando con actividades al exterior en la medida de lo posible, (ej: en la escuela, deportes)

RITMO



El observar el ritmo del día y el ritmo del menor, nos ayuda a tomar en cuenta el equilibrio entre las actividades, la comunicación social y el descanso a lo largo de la jornada y favorece la regulación de emociones, el poder enfrentar dificultades y el bienestar. En la medida de lo posible, destine tiempo para descanso y actividades, tiempo de tranquilidad y de comunicación social que siga su propio ritmo natural y el de su familia. A veces no nos percatamos de cuántas transiciones hacemos a lo largo del día y durante la semana. Al reducir le número de las transiciones, o crear más espacios entre transiciones, podemos hacer una gran diferencia para nosotros y para la energía y regulaciones de nuestros hijos.

Piense creativamente en cómo podría restablecer el sentido del ritmo natural diario para su familia. Tómese un momento para comprobar su nivel de energía y su estado de ánimo a lo largo del día. Pregúntese: Descansar me serviría? O estar activo? Conectarme con alguien, o estar solo?

Ejemplos: Mantenga horarios habituales para levantarse y acostarse, destine momentos de relajación o de actividades para usted, pase algún tiempo de convivencia con su hijo/a por la mañana; participe en actividades sociales, tiempo de tranquilidad, vea su programa favorito en la TV, pase tiempo al aire libre, haga ejercicio adentro o en el exterior de su hogar, crea un poco mas de espacio para suavizar las transiciones.

RITUALES



Los rituales son cualquier conducta que tenga un significado y que se repita a lo largo de nuestra vida personal, familiar, comunitaria o cultural. Los rituales sostienen nuestra experiencia de las emociones, como individuos y como comunidades y tal como las rutinas, los rituales crean ambientes predecibles que fomentan la sensación de seguridad, conexión y de pertenencia y pueden favorecer el bienestar.

Hay algún ritual que su familia pueda crear (o continuar, si ya está establecido) que signifique que todos están juntos y a salvo?

Ejemplos: cantar una canción determinada, empezar un alimento dando gracias, rezando, repitiéndole a su hijo/a la misma frase al levantarse cada mañana o un ritual al arroparlo/a por las noches en la cama, una oración habitual, o cualquier otra práctica espiritual con la que su familia se conecte.





ASK HELPFUL QUESTIONS



Ask helpful questions to learn more about the young person's thoughts, feelings, perspective, and needs. The goal is to gain an understanding of the young person's experience and NOT one of "fact finding," or learning about specific details of a situation. The questions we ask should be open-ended and focused on their experience, emotion and perspective. ("What was that like for you?," "How are you feeling?," "What are you thinking/wondering about?," Do you have any questions or worries?").



Helpful questions encourage open sharing and help you learn more about a youth's feelings and needs.



GO SLOW, PAUSE, AND BE COMFORTABLE WITH SILENCE

Young people need a little time to respond after adults ask them questions. This is valuable time for processing emotions and coordinating thinking, especially as it relates to complex emotional situations. Make sure your body language conveys patience, openness and care.



When you pause and allow time, you communicate "I have time for you," and "you are important".



LABEL EMOTIONS

Just as it is helpful for us as adults to label emotions, it is also helpful for youth to label how they are feeling. Sometimes they need support to do this. You can help youth to label emotions by reflecting back any feeling words they say, naming feelings you notice, and taking a guess at what they are feeling. When you do this, check in with the young person to see if you got it right.



Labeling emotions supports emotion awareness and regulation.



VALIDATE AND NORMALIZE

Step into their shoes and let the youth know that you understand what they are feeling and it makes sense to feel or think that way. You might say, "that makes sense," "I get it," "I understand," "other people feel that way too," and "you are not alone".



Validating and normalizing helps youth feel understood and trust their own perspectives and feelings.



REDUCE MEDIA EXPOSURE

Be aware of how much you are checking the media when you are with youth and be aware of how much they are tracking the event in the media to monitor and reduce. Remember, that while it is part of our culture to be consistently connected to media, if youth see that you are checking your phone or the television constantly, they may be more likely to do the same, and increase their anxiety and nerves.



Information in small, developmentally appropriate chunks is best for youth and the adults who support them.



Program for Prevention Science
University of Colorado at Boulder
Boulder, Colorado 80309
Visit our Website:
<https://ibsweb.colorado.edu/crw/>
Email: crw@colorado.edu



Institute of Behavioral Science
UNIVERSITY OF COLORADO BOULDER