

Puntos de Hablada para Ayudar a los Estudiantes Después de un Tornado

Estar en un tornado puede ser muy aterrador. Durante días, semanas e incluso meses después de la tormenta, los estudiantes pueden estar muy ansiosos y estresados. Los niños pueden reaccionar de manera diferente a las consecuencias dependiendo de su edad, nivel de desarrollo y experiencias previas. Su reacción generalmente está influenciada por la forma en que sus padres, maestros y otros cuidadores lidian con la situación. Estos efectos traumáticos pueden disminuir con el tiempo o continuar afectándolos en los próximos años. Este documento ha sido desarrollado con el fin de ofrecer algunas sugerencias sobre qué buscar y cómo puede apoyar a sus hijos, amigos y familiares.

Reacciones Comunes

- sentimientos de ansiedad, miedo y preocupación por su propia seguridad y la de los demás (incluidas las mascotas)
- aumento de miedos y preocupaciones sobre la separación de los miembros de la familia
- temores sobre la llegada de otro tornado
 - esto puede aumentar en tiempos de mal tiempo (clima)
- cambios en el comportamiento, que podrían verse como ...
 - aumento en el nivel de actividad
 - disminución de la concentración, disminución de la atención
 - aumento de la irritabilidad
 - Retirados de situaciones sociales y / o actividades habituales
 - arrebatos de enojo
 - episodios agresivos
- aumento de quejas físicas (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de estómago, dolores y dolores)
- cambios en el rendimiento escolar o laboral
- reviviendo el evento: algunas personas pueden hablar de ello repetidas veces. Los niños más pequeños pueden revivirlo "jugando" al evento (por ejemplo, "¡Soy el tornado y voy a atraparte!", O jugando con juguetes donde un tornado se convierte en parte de la narración)
- aumento de la sensibilidad al sonido
- cambios en el sueño
- comportamientos regresivos en niños más pequeños (por ejemplo, enuresis, berrinches, conversación de bebés)
- mayor posibilidad de comportamientos de alto riesgo, especialmente en adolescentes (por ejemplo, consumo de alcohol, abuso de sustancias, conductas autolesivas)
- fobia a la escuela o ansiedad severa por venir a la escuela

¿Cómo puedes ayudar a otros?

- ✓ ¡Cuida de ti mismo primero! - podrá ayudar mejor a los demás si puede manejar sus sentimientos de manera saludable.
- ✓ Manténgase tranquilo y tranquilizador - los demás, especialmente los niños, le darán pistas sobre cuán emocionado se siente con la situación.
- ✓ Asegúreles que la escuela, la familia y los amigos se encargaran de ellos y con el tiempo las cosas mejorarán
- ✓ Anime a sus hijos a venir a la escuela todos los días
- ✓ Recupérelas una rutina predecible - proporcione la estructura y tenga rutinas específicas establecidas para brindar soporte y consistencia. La previsibilidad generalmente disminuye la ansiedad
- ✓ Reconozca y normalice la mayoría de los sentimientos - esté abierto a hablar con los demás sobre los sentimientos e inquietudes de ellos y asegúreles que esos sentimientos son comunes.
- ✓ Hable sobre el bienestar socioemocional de sus alumnos con los demás - hace falta un pueblo para monitorear cómo están las personas y ayudarlos a trabajar en tiempos difíciles...
- ✓ Asegúrese de que sus amigos y familiares reciban la ayuda que necesitan - hay muchas agencias en la ciudad que pueden ayudar. Si necesita ayuda para encontrar una agencia, hable con un consejero vocacional en cualquiera de nuestras escuelas
- ✓ ¡Anime a los demás! - proporcionarles un sentido de esperanza y pertenencia
- ✓ Identifique problemas de sueño - si cree que un amigo o miembro de su familia no está durmiendo lo suficiente, hable con ellos. Es posible que tengan que considerar hablar con alguien que pueda ayudarlos a manejar mejor los sentimientos que están experimentando durante la noche.
- ✓ Promover actividades prosociales - pasar tiempo con otras personas y socializar
- ✓ Sé paciente - no se desanimen. La recuperación y el nuevo compromiso ocurren a diferentes ritmos para todos
- ✓ No personalicen sus acciones o comportamientos - los eventos traumáticos pueden hacer que las personas actúen de manera poco característica. Es la manera en que su mente trata de manejar la situación.
 - Empatice y enfatice la resiliencia al ayudar a identificar lo que está causando que actúen.

Referencias:

*La Red Nacional de Estrés Traumático
Asociación Nacional de Psicólogos Escolares
Asociación Americana de Psicología*

Recursos de la Comunidad Disponibles:

- Center Associates 1-800-896-2055
- Ardent Community Wellness Center 641-352-3031
- Grace C Mae 641-753-1289
- YSS of Marshall County 641-752-2300

Recursos Escolares:

- Anson elementary – Ashley Chyma 641-754-1020
- Fisher elementary – Sue Cleveringa 641-754-1030
- Franklin elementary – Dani Minkel 641-754-1041
- Hoglan elementary – Eugene Ubben 641-754-1060
- Rogers elementary – Mark Church 641-754-1070
- Woodbury elementary – Heidi Williams 641-754-1080
- Lenihan Intermediate 641-754-1160
 - Karen Mussig and Elaine Johnson
- Miller Middle 641-754-1110
 - John Augustine and Rachel Meckley
- Marshalltown High School 641-754-1130
 - Lydia Arevalo, Valerie Corson, Meri Edel, Rebecca Hohmann