

¿Cómo te sientes?

Es importante cómo te sientes

Todos experimentamos muchos sentimientos, ¡es normal! Si te sientes triste, molesto, preocupado o enojado, no estás solo.

Habla con un adulto, como **un padre, una madre, un tutor** o **un maestro** cuando sientas estas emociones para que puedan ayudarte.

Haga que un estudiante se ofrezca como voluntario para representar cómo acercarse a un adulto si se siente triste, molesto, enojado, etc., para que el maestro le ayude.

Estudiante: Últimamente me he sentido muy triste y abrumado. Siento que no puedo concentrarme en nada.

Maestro: Gracias por confiarme esta información. ¿Te gustaría hablar más sobre esto?

Estudiante: Sí, por favor.

Maestro: De acuerdo. ¿Está bien si comparto esta información con un consejero, que es otro adulto de confianza? Ellos están a tu disposición para cuando desees hablar.

Visión de CPS

Las Escuelas Públicas de Chicago (Chicago Public Schools, CPS) reconocen y valoran la importancia de los apoyos y servicios de salud mental para el bienestar de nuestros estudiantes, nuestro personal y nuestras comunidades escolares.

Promovemos, proporcionamos y desarrollamos un sólido continuo de atención a través de la convergencia de la creación de políticas, servicios de salud conductual, sistemas de apoyo social y emocional de varios niveles, prácticas restaurativas y asociaciones comunitarias para promover una cultura de salud mental y bienestar de manera equitativa en todo el distrito.

Este material fue respaldado por el Acuerdo cooperativo número 6 NUB7PS004311, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

SENTIMIENTOS



Un mensaje

Personal de CPS, hagan que los padres o maestros compartan esto con los estudiantes:

- Asegúrese de responder cualquier pregunta que tengan y explique los términos (es decir, sentimientos, tutor, etcétera).
- Pregúnteles cómo se sienten a diario para ver si hay un patrón; use la tabla visual si corresponde.
- Asegúreles que pueden acudir a usted en cualquier momento.
- Lleve a cabo esta conversación en un entorno seguro y cómodo.
- Explique más lento o retroceda si parecen confundidos.
- Muestre elementos visuales (tablas de emociones o emoticonos) que ilustren las emociones.

*** Las CPS recomiendan que el personal de la escuela consulte y utilice el programa Second Step para ayudar a los alumnos de edad temprana a comprender y manejar sus emociones.