



# Key Ways Adults Can Comfort their Children

RESOURCES AND MESSAGING FOR PARENTS & GUARDIANS



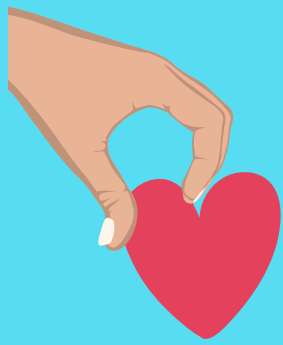
## REMIND CHILDREN THAT ADULTS WILL PROTECT THEM

- Kids are easily scared by adult reactions, like strong emotions, violence or talking about moving to other countries. This makes kids think that the adults in their life are not in control and cannot keep them safe.
- It is important to model self-care and coping strategies

## REMEMBER WE HAVE CHECKS AND BALANCES IN OUR GOVERNMENT

There are democratic processes in the local, state and federal governments that protect us.

Lawmakers can use democratic processes to prevent individuals from making decisions alone.



## REMIND THEM THAT THERE IS HOPE

The United States has peacefully transitioned leadership during every election since the founding of our country. We accept different opinions in our democracy. Individuals have the right to stand up for what they believe in. Civil rights organizations will fight for individuals' rights and prevent unlawful decisions.

## GET AHEAD OF THE CONVERSATION & FOCUS ON ISSUES YOU CARE ABOUT

Even preschoolers are often aware of politics. It is never too early to talk to your children about the elections to ensure that they get the right information in a safe space. Rather than getting personal about particular candidates, help your child understand the causes that each candidate is championing and why you believe the issue is important.



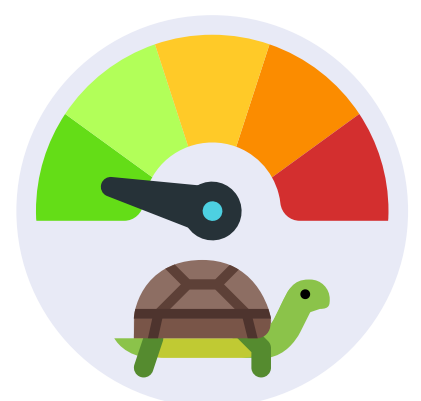
## RESPECT TEACH RESPECTFUL DISAGREEMENT



Help model healthy debate by welcoming all perspectives and encouraging your child to discuss the reasons they hold certain opinions. Remind them of our values of community, scholarship, respect, responsibility and resilience.

## TAKE IT DOWN A NOTCH

Watch out for extremes in the political speeches or ads you and your children may see, and be mindful of the way you discuss politics. Explain to your children that politics can get emotional and that politicians use peoples' emotions to get votes.





# Key Ways Adults Can Comfort their Children

RESOURCES AND MESSAGING FOR PARENTS & GUARDIANS

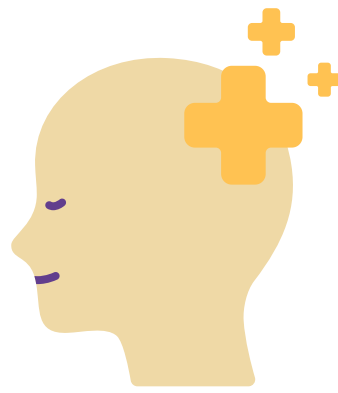


## CONNECT WITH YOUR CHILD

- Make time to discuss how your child is feeling
- Ask questions
- Listen
- Communicate with your words and your actions that you will keep your child safe
- Reinforce healthy responses to stressful events

## MODEL POSITIVE COPING

- Take time to pause and gather your feelings; your children look to you to determine how they should react to the news
- Spend time together as a family; laugh together
- Consider limiting TV and social media to avoid negative images and messages
- Exercise together or take a walk
- Write in a journal
- Avoid substance use and isolation



## STAND AGAINST HATEFUL SPEECH

Many of the racist and hateful things that people say or do are not only wrong, but against the law. Reach out to authorities and leaders who can hold individuals accountable for promoting hatred. Help your child identify a safe space and safe adults who can speak up on their behalf.

## CONNECT YOUR CHILD WITH SOCIAL SUPPORTS

Make sure your child does not feel isolated by making sure they attend classes every day. MWA offers daily live instruction during advisory to develop relationships, build community, and teach students Social-Emotional Learning skills.

Reach out to Deans and Social Workers for urgent concerns.



## NOTICE SIGNS OF DISTRESS

- Withdrawing from family and friends
- Dramatic mood change
- Threatening to kill themselves
- Talking, thinking, or writing about death or suicide
- Feeling hopeless or helpless
- Unusually reckless behaviors
- Giving away prized possessions
- Exposure to others' suicidal behavior



## RESOURCES

- **Crisis Text Line:** <http://www.crisistextline.org>
- **National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-TALK (8255)
- **Statewide County Crisis and Resource Number:** Dial 211
- **Look Through Their Eyes** [www.lookthroughtheireyes.org](http://www.lookthroughtheireyes.org)
- **Child Mind Institute** <http://childmind.org/article/youre-worried-suicide>
- **Today Show Segment** <http://www.today.com/parents/how-talk-your-kids-about-election-results-t104827>



# Maneras clave en que los adultos pueden consolar a sus hijos

RECURSOS Y MENSAJES PARA PADRES Y TUTORES

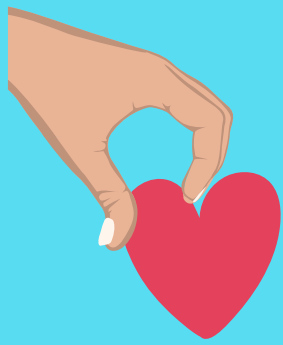


## RECUERDE A LOS NIÑOS QUE LOS ADULTOS LOS PROTEGERÁN

- Los niños se asustan fácilmente con las reacciones de los adultos, como emociones fuertes, violencia o hablar de mudarse a otros países. Esto hace que los niños piensen que los adultos en su vida no tienen el control y no pueden mantenerlos a salvo.

## RECUERDE QUE TENEMOS CHEQUES Y BALANCES EN NUESTRO GOBIERNO

Hay procesos democráticos en los gobiernos local, estatal y federal que nos protegen. Los legisladores pueden utilizar procesos democráticos para evitar que los individuos tomen decisiones por sí solos.



## RECUÉRDELES QUE HAY ESPERANZA

Estados Unidos ha realizado una transición pacífica de liderazgo durante todas las elecciones desde la fundación de nuestro país. Aceptamos opiniones diferentes en nuestra democracia. Las personas tienen derecho a defender lo que creen. Las organizaciones de derechos civiles lucharán por los derechos de las personas y evitarán decisiones ilegales.

## ANTICÍPESE A LA CONVERSACIÓN Y CÉNTRESE EN LOS PROBLEMAS QUE LE INTERESAN

Incluso los niños en edad preescolar suelen ser conscientes de la política. Nunca es demasiado pronto para hablar con sus hijos sobre las elecciones para asegurarse de que obtengan la información correcta en un espacio seguro. En lugar de ser personal sobre candidatos en particular, ayude a su hijo a comprender las causas que defiende cada candidato y por qué cree que el problema es importante.



**RESPECT**

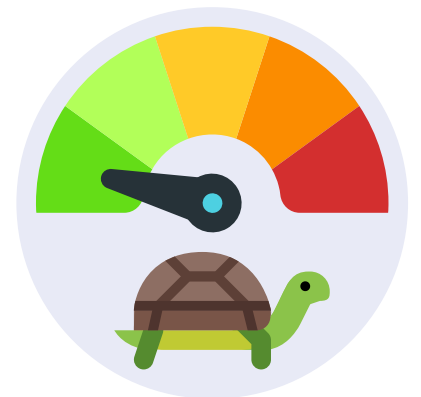


## ENSEÑE EL DESACUERDO RESPETUOSO

Ayude a modelar un debate saludable dando la bienvenida a todas las perspectivas y animando a su hijo a discutir las razones por las que tiene ciertas opiniones. Recuérdeles nuestros valores de comunidad, erudición, respeto, responsabilidad y resiliencia.

## RELAJESE UN POCO

Tenga cuidado con los discursos o anuncios políticos extremos que usted y sus hijos puedan ver, y tenga en cuenta la forma en que habla de política. Explique a sus hijos que la política puede emocionarse y que los políticos usan las emociones de la gente para obtener votos.





# Maneras clave en que los adultos pueden consolar a sus hijos

RECURSOS Y MENSAJES PARA PADRES Y TUTORES

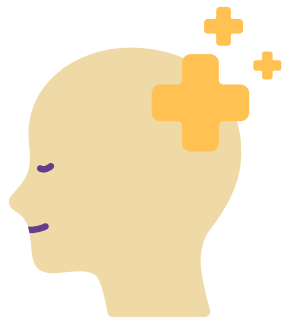
## CONÉCTESE CON SU HIJO



- Tómese un tiempo para hablar sobre cómo se siente su hijo
- Hacer preguntas
- Escucha
- Comunique con sus palabras y sus acciones que mantendrá a su hijo seguro
- Reforzar las respuestas saludables a eventos estresantes

## MODELE DE AFRONTAMIENTO POSITIVO

- Tómese el tiempo para hacer una pausa y recopilar sus sentimientos; sus hijos lo miran para determinar cómo deben reaccionar ante las noticias
- Pasen tiempo juntos como familia; reír juntos
- Considere limitar la televisión y las redes sociales para evitar imágenes y mensajes negativos.
- Haga ejercicio juntos o salgan a caminar.
- Escribe en un diario
- Evite el uso y el aislamiento de sustancias



## LUCHE CONTRA EL DISCURSO DE ODIO

Muchas de las cosas racistas y odiosas que la gente dice o hace no solo están mal, sino que van en contra de la ley. Comuníquese con las autoridades y líderes que puedan responsabilizar a las personas por promover el odio. Ayude a su hijo a identificar un espacio seguro y adultos seguros que puedan hablar en su nombre.

## CONECTE A SU HIJO CON APOYOS SOCIALES

Asegúrese de que su hijo no se sienta aislado asegurándose de que asista a clases todos los días. MWA ofrece instrucción diaria en vivo durante la asesoría para desarrollar relaciones, construir comunidad y enseñar a los estudiantes habilidades de aprendizaje socioemocional. Comuníquese con los Decanos y Trabajadores Sociales si tiene inquietudes urgentes.



## NOTAR SEÑALES DE ANGUSTIA

- Alejarse de familiares y amigos
- Cambio de humor dramático
- Amenazar con suicidarse
- Hablar, pensar o escribir sobre la muerte o el suicidio
- Sentirse desesperado o desamparado
- Comportamientos inusualmente imprudentes
- Regalar posesiones preciadas
- Exposición al comportamiento suicida de otros



## RECURSOS

- **Crisis Text Line:** <http://www.crisistextline.org>
- **National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-TALK (8255)
- **Statewide County Crisis and Resource Number:** Dial 211
- **Look Through Their Eyes** [www.lookthroughtheireyes.org](http://www.lookthroughtheireyes.org)
- **Child Mind Institute** <http://childmind.org/article/youre-worried-suicide>
- **Today Show Segment** <http://www.today.com/parents/how-talk-your-kids-about-election-results-t104827>