



Gerenciando a Ansiedade em Tempos de Eleição

Para Alunos do Ensino Fundamental I

- **Explique Simplesmente:** Reassegure-os de que as eleições são uma parte normal de como os adultos tomam decisões importantes e que está tudo bem ter perguntas.
- **Identifique Sentimentos:** Use uma linguagem simples para ajudá-los a nomear sentimentos (por exemplo, “preocupado,” “com medo”). Enfatize que esses sentimentos são normais e seguros para conversar sobre.
- **Distrações Positivas:** Incentive atividades divertidas como desenhar, colorir ou ler para reduzir o estresse.

Para Alunos do Ensino Fundamental II

- **Discutir Preocupações:** Permita que compartilhem suas preocupações abertamente, enfatizando que está tudo bem sentir uma variedade de emoções.
- **Limitar a Exposição à Mídia:** Incentive limites no tempo dedicado a notícias ou redes sociais sobre as eleições, pois muita exposição pode aumentar o estresse.
- **Foco na Empatia:** Ensine que, embora as pessoas possam ter opiniões diferentes, todos merecem respeito e compreensão.

Para Alunos do Ensino Médio

- **Estimule o Pensamento Crítico:** Faça perguntas abertas sobre o que estão ouvindo para ajudá-los a processar o que está acontecendo. Ensine sobre como obter informações de fontes confiáveis.
- **Incentive o Equilíbrio:** Lembre-os de fazer pausas nas notícias sobre as eleições e de se engajarem em outras atividades de que gostem.
- **Enfatize a Aceitação:** Reforce que, embora todos tenham o direito à sua própria opinião, comentários de ódio ou assédio aumentam a divisão.

Para Pais e Cuidadores

- **Nomeie Seus Sentimentos:** Nomeie suas próprias emoções e compartilhe o que está sentindo (por exemplo, “Eu percebo que tenho me sentido ____ ultimamente”). Isso normaliza que está tudo bem ter e falar sobre sentimentos.
- **Modele Calma:** Suas reações podem influenciar como as crianças se sentem. Fale calmamente e use uma linguagem respeitosa quando estiver com seus filhos ou adolescentes.
- **Estabeleça Limites de Mídia:** Defina limites para seu próprio consumo de notícias e modele hábitos saudáveis de uso da mídia.

Sobre a Cartwheel: Nós trabalhamos em parceria com distritos escolares para fornecer aos alunos e às suas famílias acesso rápido a avaliações de saúde mental, terapia baseada em evidências, gerenciamento de medicamentos, e orientação para pais/responsáveis. Todos os nossos serviços são prestados via telessaúde com profissionais certificados. Estamos comprometidos em oferecer cuidados acessíveis para todos, incluindo famílias sem seguro e aquelas cobertas pelo Medicaid. **Para saber mais sobre os serviços da Cartwheel, entre em contato com um membro da equipe de orientação ou aconselhamento da sua escola.**



Estou me sentindo...

1. Circule a(s) palavra(s) que descrevem como você se sente:

Preocupado

Com medo

Confuso

Irritado

Curioso

Esperançoso

Cansado

Estressado

Outro: _____

2. Escreva uma frase ou desenhe uma imagem sobre seus sentimentos.

3. Quando você se sente assim, o que pode fazer para se sentir melhor? Às vezes, fazer algumas respirações profundas, conversar com um amigo ou fazer algo divertido pode ajudar.

4. Quais são algumas coisas úteis que você pode dizer a si mesmo quando se sente assim?

- “Está tudo bem sentir o que estou sentindo.”
- “Posso conversar com alguém se precisar de ajuda.”
- O que mais você pode dizer a si mesmo?

Sobre a Cartwheel: Nós trabalhamos em parceria com distritos escolares para fornecer aos alunos e às suas famílias acesso rápido a avaliações de saúde mental, terapia baseada em evidências, gerenciamento de medicamentos, e orientação para pais/responsáveis. Todos os nossos serviços são prestados via telessaúde com profissionais certificados. Estamos comprometidos em oferecer cuidados acessíveis para todos, incluindo famílias sem seguro e aquelas cobertas pelo Medicaid. **Para saber mais sobre os serviços da Cartwheel, entre em contato com um membro da equipe de orientação ou aconselhamento da sua escola.**