



# Manejando la Ansiedad por las Elecciones

## Para Estudiantes de Primaria

- **Explicación Sencilla:** Reasegúreles que las elecciones son una parte normal de cómo los adultos toman decisiones importantes y que está bien tener preguntas.
- **Identificar Sentimientos:** Utilice un lenguaje sencillo para ayudarles a nombrar sus sentimientos (por ejemplo, “preocupado,” “asustado”). Enfatice que estos sentimientos son normales y seguros para hablar.
- **Distracciones Positivas:** Anime a hacer actividades divertidas como dibujar, colorear o leer para reducir el estrés.

## Para Estudiantes de Intermedia

- **Discutir Preocupaciones:** Permítales compartir sus inquietudes abiertamente, enfatizando que está bien sentir una variedad de emociones.
- **Limitar la Exposición a los Medios:** Anime a poner límites en el tiempo dedicado a noticias o redes sociales sobre las elecciones, ya que demasiada exposición puede aumentar el estrés.
- **Enfocar en la Empatía:** Enséñeles que, aunque las personas pueden tener opiniones diferentes, todos merecen respeto y comprensión.

## Para Estudiantes de Secundaria

- **Fomentar el Pensamiento Crítico:** Haga preguntas abiertas sobre lo que están escuchando para ayudarles a procesar lo que sucede. Enséñeles cómo obtener información de fuentes confiables.
- **Fomentar el Equilibrio:** Recuérdeles que se tomen descansos de las noticias sobre las elecciones y realicen otras actividades que disfruten.
- **Enfatizar la Aceptación:** Refuerce que, aunque todos tienen derecho a su opinión, los comentarios de odio o acoso contribuyen a la división.

## Para Padres y Cuidadores

- **Nombrar Sus Sentimientos:** Nombre sus propias emociones y comparta cómo se siente (por ejemplo, “Me doy cuenta de que últimamente me he sentido \_\_\_\_”). Esto normaliza que está bien tener y hablar sobre los sentimientos.
- **Modelar la Calma:** Sus reacciones pueden influir en cómo se sienten los niños. Hable calmadamente y use un lenguaje respetuoso cuando esté cerca de sus hijos o adolescentes.
- **Establecer Límites en los Medios:** Establezca límites en su propio consumo de noticias y modele hábitos saludables de uso de los medios.

**Acerca de Cartwheel:** Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y sus familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales certificados. Estamos comprometidos a brindar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid. **Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comuníquese con un miembro del equipo de consejería u orientación de tu escuela.**



# Estoy sintiendo...

## 1. Circule la(s) palabra(s) que describen cómo se siente:

Preocupado

Asustado

Confundido

Enojado

Curioso

Esperanzado

Cansado

Estresado

Otro: \_\_\_\_\_

## 2. Escriba una oración o dibuje una imagen sobre sus sentimientos.

**3. Cuando te sientes de esta manera, ¿qué puedes hacer para sentirte mejor?** A veces tomar unas respiraciones profundas, hablar con un amigo o hacer algo divertido puede ayudar.

## 4. ¿Cuáles son algunas cosas útiles que puedes decirte cuando te sientes de esta manera?

- “Está bien sentir lo que siento.”
- “Puedo hablar con alguien si necesito ayuda.”
- ¿Qué más puedes decirte a ti mismo?

---

**Acercas de Cartwheel:** Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y sus familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales certificados. Estamos comprometidos a brindar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid. **Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comunícate con un miembro del equipo de consejería u orientación de tu escuela.**