



In this issue:

- ◇ ¿Como estas?
- ◇ Apoyando a los niños después de un evento traumático
- ◇ ¿Estas ofreciendo servicios que son culturalmente competentes?
- ◇ Eventos del mes

Marilyn@resiliencesocialwork.com

562-384-9299



Feliz 4 de Julio



¿Como Estas?

APOYANDO A LOS NIÑES DEPUES DE UN EVENTO TRAUMATICO

¿Como estas? Junio ay Junio... Nos trajo tantas sorpresas decepcionantes y exasperantes que siguen aumentando nuestra carga emocional. Creo que puedo adivinar con seguridad que, como yo, también estás agotado e incluso más agotado y abrumado que el mes pasado con todo lo que va mal en nuestro mundo.

Así que estoy aquí para recordarte que está bien sentir lo que sientas y es importante compartirlo con tus amigos y tu red de apoyo. Además, para recordarles que el mundo siempre ha estado lleno de caos y de alguna manera todavía estamos aquí como humanos, sorprendentemente hemos llegado hasta aquí como especie. Por lo tanto, tenemos la capacidad de superar, aprender y prosperar, así como abogar y luchar por nuestros derechos. Las generaciones anteriores hicieron precisamente eso y nos permitieron disfrutar de algunas de las libertades que tenemos o mantuvimos hasta este mes. Así que parece que ahora es nuestro turno de tomar medidas y abogar por nuestros derechos y los de las generaciones futuras, y eso es aterrador y frustrante. Tenemos la suerte de tener tecnología en nuestros tiempos y podemos tomar medidas haciendo una llamada telefónica a nuestros funcionarios electos para exigir acción, buscar causas para apoyar, ya sea con nuestra voz, participando en una marcha o donando dinero y creando conciencia, usar Internet para educarnos a nosotros mismos y a los demás, etc.

Es fácil y normal sentirse indefenso, impotente y tener visión de túnel durante una crisis. Por lo tanto, dar un paso atrás, mirar el panorama general y obtener otro punto de vista y apoyo externo es necesario para avanzar. No podemos darnos el lujo de estar atrapados en la sensación de crisis, tenemos que pasar a la acción ya que hay demasiadas cosas importantes sobre la mesa: autonomía corporal, acceso a la atención médica, derechos de las mujeres, seguridad, derechos LGBTQ +, derechos de los inmigrantes, libertades civiles, medio ambiente, democracia y la lista sigue y sigue.

Como trabajadora social, es mi responsabilidad educar y abogar por la autodeterminación y, desafortunadamente, ese derecho ha sido despojado en varios estados con la nueva legislación de salud reproductiva. Por lo tanto, les pido que reconozcan sus sentimientos y luego pasen a la acción y aboguen / voten por legisladores que apoyen la bondad humana, el respeto, la diversidad y la igualdad de acceso al poder de la manera que más le convenga. Además, recuerde cuidarse implementando técnicas de relajación diariamente y permitiéndose experimentar alegría. La vida continúa en medio del caos y tenemos que vivirla al máximo mientras tenemos la capacidad de hacerlo.

Marilyn Mejía-Peña, LCSW



Hemos tenido una multitud de eventos traumáticos en los últimos meses y los niños no fueron inmunes a ellos. Después de la exposición a un evento traumático, los niños pueden experimentar sentimientos de ansiedad, preocupación, ambivalencia, confusión y desconfianza en el mundo que los rodea. Estos pueden expresar estos con comportamientos desafiantes como hiperactividad, desafío, dificultades para dormir y comer, pesadillas, comportamientos regresivos, problemas para llevarse bien con los demás y seguir instrucciones, irritabilidad, arrebatos de ira, aislamiento, tristeza, disminución del interés en actividades regulares, incluido no querer jugar con amigos, entre otros. A continuación se presentan algunos consejos sobre cómo apoyar a los niños después de un evento traumático:

- Alojar tiempo para hablar
- Promover el autocuidado de los niños
- Ayúdarlos a sentirse seguros
- Mantener rutinas, expectativas y/o reglas
- Abordar comportamientos no apropiados/peligrosos
- Limitar la exposición a las noticias
- Ser paciente
- Hablar sobre los sentimientos de aislamiento-vergüenza-culpa
- Identificar y manejar cosas que le recuerden lo que sucedió
- Monitorear los cambios en relaciones con los demás
- Involucrar a otros adultos
- Buscar ayuda profesional

www.NCTSN.org

¿ESTAS OFRECIENDO SERVICIOS CULTURALMENTE COMPETENTES?



Según el Consejo de Educación en Trabajo Social (CSWE), las competencias culturales son "procesos que promueven interacciones efectivas con individuos de todas las culturas basadas en la curiosidad y el respeto sobre las diferencias relacionadas con el idioma, la clase, la etnia (raza) y la religión. Esta perspectiva afirma la dignidad de los individuos, las familias y las comunidades e informa la práctica con individuos, familias, grupos, comunidades y organizaciones en roles que incluyen proveedores de servicios directos, administradores y agentes de cambio". Julio es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías, así que pregunto: ¿Está brindando servicios culturalmente competentes? ¿Y cómo sabes si lo eres o no? ¿Qué tal sus compañeros de trabajo y su organización? Si realmente no has pensado en esto, estoy agradecida de que estés leyendo esto hoy porque ganar conciencia es parte de volverte culturalmente competente. La conciencia abre la puerta a hacer y responder esas preguntas y tal vez comenzar a hacer algunos cambios si es necesario. Hay una gran diferencia en la calidad de la atención y la prestación de servicios cuando podemos aplicar servicios culturalmente competentes porque ayuda a nuestros clientes a ser vistos, escuchados y valorados. Todos somos diferentes, por lo tanto, podemos determinar que un enfoque único para proveer servicios cuando se trabaja con poblaciones diversas no va a funcionar. Estoy compartiendo la estructura y el modelo a continuación de www.minorityhealth.hhs.gov para ayudar a evaluar su propia práctica y comenzar a hacer cambios si es necesario para fortalecer su competencia cultural o la de su organización. Gracias por tomarse el tiempo para apoyar mejor a las comunidades diversas que servimos.

- La estructura **ADDRESSING** puede ayudarlo a recordar algunas de las identidades sociales clave a considerar al conocer la identidad cultural de alguien
- A** Edad e influencia generacional
 - D** Discapacidad (desarrollo)
 - D** Discapacidad (adquirida física, cognitiva/psicológica)
 - R** Religión y orientación espiritual
 - E** Etnia y raza and race
 - S** Nivel Socioeconómico
 - S** Orientación Sexual
 - I** Indígena
 - N** Nacionalidad
 - G** Identidad de género

Source: www.minorityhealth.hhs.gov

- El modelo **RESPECT** puede ayudarlo a recordar qué factores considerar para dirigirse a los clientes de una manera cultural y lingüísticamente competente. Estos factores son importantes a lo largo de la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento.
- R Respeto:** Comprender cómo se muestra el respeto dentro de determinados grupos culturales.
 - E Modelo Explicativo:** dedique tiempo en el tratamiento a comprender cómo los clientes perciben y definen sus problemas presentados.
 - S Contexto Sociocultural:** reconocer cómo la clase, la raza, el origen étnico, el género, la educación, el estatus socioeconómico, la orientación sexual y de género, el estado de inmigrante, la comunidad, la familia, los roles de género, etc. afectan la atención.
 - P Poder:** Reconocer la diferencia de poder entre clientes y proveedores.
 - E Empatía:** Expresar, verbal y no verbalmente, la importancia de las preocupaciones de cada cliente para que se sienta comprendido por el proveedor.
 - C Cuales son sus preocupaciones y temores:** preocupaciones y aprensiones de los clientes con respecto al comportamiento de búsqueda de ayuda y el inicio de servicios.
 - T Alianza terapéutica/Confianza:** Comprometerse a comportamientos que ayuden a la relación terapéutica; reconocer que la confianza no es inherente sino que debe ganarse.

EVENTOS DEL MES

Taller Para Establecer Metas por medio de un Tablero de Visión

Estamos a mitad de camino con el 2022, ¿Cumpliste las metas que te propusiste a principios de año? Han pasado tantas cosas que podemos distraernos fácilmente y olvidarnos de nuestro bienestar y metas personales. Únase a nosotros en este taller divertido e interactivo para establecer nuevas metas o volver a enfocarse con las metas anteriores.

Miercoles 27 de Julio a las 7 p.m.
Costo: \$25

Inscribase en:
<https://resiliencesocialwork.com>

COACHING

Skill Building Therapists' Coaching Group

Wednesdays July 6 & 20 at 7:30 p.m.
Cost: \$20 p/group or \$30 a month
Sign up at:
<https://resiliencesocialwork.com>

AGRADESCO SUS RECOMENDACIONES: Estoy disponible para proporcionar capacitación en persona o virtual sobre el desarrollo del personal en una variedad de temas y adaptada a sus necesidades. También servicios de consulta y coaching/terapia. Para preguntas o referencias, contácteme a través de las redes sociales, el sitio web, el correo electrónico o el teléfono proporcionado en la primera página.