

Guidance for Parents/Caregivers

Suggestions on Supporting Children Through Election 2020

Post-election stress disorder is real, and it was coined after the 2016 election. Our students, families and community could experience strong and mixed emotions leading up to and following the Presidential Election. The Lynn Public School values and respects all our students and we remain in partnership with our families and our community during this time. We hope this will offer meaningful suggestions for ways to acknowledge and hold a wide range of emotions your children may feel and help you as parents and caregivers remain healthy in the midst of a stress filled community event. We also recognize and address the importance of self-care as stress from an emotionally laden event can impact on our social, emotional, mental health and overall wellbeing. LPS community remains in partnership with our families during this time. Please reach out to the Student Support staff in your school if you would like additional support, resources or information for yourself, your students or your family.

Tips to Structure a Discussion:

Validate emotions and concerns

- **Keep lines of communication open. This will provide the reassurance that you are available to listen and to help them through this challenging time**
- **Normalize the wide range of feelings and emotions they may be feeling. It's perfectly normal to have wide range of feelings. Acknowledge they may feel overwhelmed with the intensity of their emotions**
- **Provide reassurance that the school/classroom community is a safe place where belonging, accountability, mutual respect and empathy are core values.**
- **Instill hope despite uncertainty. Students may feel preoccupied with worry about the future: how the election results may impact their families, their identity, their hopes for the future etc. Acknowledge the crisis/problem**
- **Acknowledge that our country/community has been experiencing multiple stressors at one time: a pandemic, events that have highlighted inequity and injustices, and a contentious/difficult election cycle**
- **Seek to listen and understand different perspectives. For many, the issues that have come to the forefront directly involve their identities, their voice, and injustice**

Encourage effective coping

- **Practice self-care**
- **Talk about what you are feeling and be aware if you are being impacted physically, socially and emotionally**
- **Focus on what you can control vs. what you cannot**
- **List all that you are grateful for in the midst of possible community strife**
- **Look to what unites us as a community versus what divides us**
- **Be intentional about including mindfulness into your day. Mindfulness can play a key role in decreasing levels of anxiety. Deep breathing or a mindfulness exercise can help regain a sense**

of calm when things feel uncertain or out of your control. If this is something that is of interest for your students, our Student Support staff can work with you and your family to identify resources

Recovery or Referral

- Supportive, neutral communication should help to restore a sense of calm and safety
- Assure your students that they have supportive teachers and school support staff that can assist them during this difficult period of time
- Extend grace and kindness to yourself and those around you
- If you have a student that continues to perseverate about the election or continues to have strong emotional content, please refer to your clinical staff for additional support

Tips for Coping with Emotional Stress

1. Digital detox-especially in the evening. Take a break from the news, social media etc. Stress affects cortisol- which can interfere with your sleep
2. Spend quality time with loved ones who don't stress you out
3. Find time to meditate/practice mindfulness
4. Write down your thoughts
5. Do things that make you laugh or things you enjoy
6. Eat mindfully
7. Try to get enough rest so that your brain is functioning at its best
8. Go outside and get some exercise –studies show that increased exercise correlates with decreased stress levels
9. Stay focused on the present moment. Try to catch yourself if you are worrying about things that may or may not happen. Refocus your mind on today. Take one day at a time.
10. Take control of what you can

Final Words to Center our Learning Community

President Obama was quoted as saying, “There are values that transcend race or culture, that move us forward, and there’s an obligation for all of us individually as well as collectively to take responsibility to make those values lived.”

The values that we hold as the Lynn Public School community will serve us well as we navigate through this election cycle... our core values: inclusiveness, shared responsibility, collaborative relationships, high expectations, and inspiring life- long learning, these shared values will provide a firm foundation as together we move forward.

Teacher Resources:

Edutopia www.edutopia.org

Teaching Tolerance www.tolerance.org

Orientación para Padres/Cuidadores

Sugerencias para Apoyar a los Niños Durante las Elecciones del 2020

El trastorno de estrés post-electoral es algo real y el término fue utilizado por primera vez después de las elecciones del 2016. Nuestros estudiantes, familias y comunidad podrán tener sentimientos fuertes y contradictorios antes y después de la elección presidencial. Las Escuelas Públicas de Lynn valora y respeta a todos nuestros estudiantes y permanecemos asociados con nuestras familias y nuestra comunidad durante este tiempo. Esperamos que podamos ofrecer sugerencias significativas sobre las maneras de reconocer y tratar a todas emociones que sus hijos pueden sentir y ayudarlos a ustedes como padres y cuidadores a mantenerse saludables en medio de un evento comunitario lleno de estrés. También reconocemos y abordamos la importancia del autocuidado, ya que el estrés de un evento con muchas emociones puede tener un impacto en nuestra salud social, emocional y mental y en nuestro bienestar general. La comunidad de las Escuelas Públicas de Lynn (LPS) permanece en asociación con nuestras familias durante este tiempo. Por favor comuníquese con el personal de Apoyo al Estudiante de su escuela si desea apoyo adicional, recursos o información para usted, sus estudiantes o su familia.

Consejos sobre cómo Estructurar una Discusión:

Validar las emociones y preocupaciones

- **Mantener las líneas de comunicación abiertas. Esto le dará la seguridad de que usted es capaz de estar disponible para escuchar y ayudarles a través de este momento difícil**
- **Normalizar la variedad de sentimientos y emociones que pueden estar sintiendo. Es perfectamente normal tener una amplia gama de sentimientos. Reconocer que pueden sentirse abrumados por la intensidad de sus emociones**
- **Proporcionar la seguridad de que la comunidad de la escuela/clase es un lugar seguro donde existen valores fundamentales como el sentimiento de pertenencia, la responsabilidad, el respeto mutuo y la empatía.**
- **Fomentar la esperanza a pesar de la incertidumbre. Los estudiantes pueden sentirse preocupados por el futuro: cómo los resultados de las elecciones pueden afectar a sus familias, su identidad, sus esperanzas para el futuro, etc. Reconocer la crisis o el problema.**
- **Reconocer que nuestro país/comunidad ha tenido múltiples factores de estrés a la vez: una pandemia, acontecimientos que han demostrado la existencia de la desigualdad y las injusticias, y un ciclo electoral polémico/difícil**
- **Busca escuchar y entender diferentes perspectivas. Para muchos, los temas que han pasado a primer plano involucran directamente sus identidades, su voz y la injusticia**

Fomentar un mecanismo eficaz para hacer frente a la situación

- **Practicar el autocuidado**
- **Hablar sobre lo que siente y ser consciente de si está siendo impactado físicamente, socialmente, y/o emocionalmente.**
- **Concéntrate en lo que puedes controlar vs. lo que no puedes**
- **Hacer una lista de todo lo que agradece en medio de posibles conflictos comunitarios**
- **Enfocarse en lo que nos une como una comunidad y no lo que nos divide**

- Sé intencional sobre la inclusión de la atención plena en tu día. La atención plena puede jugar un papel clave en la disminución de los niveles de ansiedad. La respiración profunda o un ejercicio de atención plena puede ayudar a recuperar la sensación de calma cuando las cosas se sienten inciertas o fuera de su control. Si esto es algo de interés para sus estudiantes, nuestro personal de apoyo al estudiante puede trabajar con usted y su familia para identificar recursos

Recuperación o Remisión

- La comunicación neutral y de apoyo debería ayudar a restaurar la sensación de calma y seguridad
- Asegure a sus estudiantes que tienen maestros y personal de apoyo de la escuela que pueden ayudarlos durante este difícil período de tiempo.
- Extiende la gracia y la amabilidad a ti mismo y a los que te rodean
- Si tiene un estudiante que sigue pensando sobre la elección o sigue teniendo fuertes emociones, por favor, consulte a su personal clínico para obtener apoyo adicional

Consejos para hacer frente al estrés emocional

1. Desintoxicación digital, especialmente por la noche. Tómese un descanso de las noticias, los medios sociales, etc. El estrés afecta los niveles de Cortisol- que puede interferir con el sueño
2. Pasar tiempo de calidad con tus seres queridos que no te causan estrés
3. Encontrar tiempo para meditar/practicar la atención plena
4. Escribir sus pensamientos
5. Hacer cosas que te hagan reír o que te gusten
6. Ser consciente con la comida
7. Intentar descansar lo suficiente para que su cerebro funcione de la mejor manera posible.
8. Los estudios muestran que el aumento del ejercicio se correlaciona con la disminución de los niveles de estrés.
9. Manténgase enfocado en el momento presente. Trate de controlarse a sí mismo si se preocupa por cosas que pueden o no suceder. Reenfóque su mente en el día de hoy. Tómese un día a la vez.
10. Tomar el control de lo que pueda

Palabras finales para centrar nuestra comunidad de aprendizaje

El presidente Obama dijo: "Hay valores que trascienden la raza o la cultura, que nos hacen avanzar, y hay una obligación para todos nosotros, tanto individual como colectivamente, de asumir la responsabilidad de hacer que esos valores sean vividos".

Los valores que tenemos como la comunidad de las Escuelas Públicas de Lynn nos servirán bien a medida que avanzamos a través de este ciclo electoral... nuestros valores fundamentales: inclusión, responsabilidad compartida, relaciones de colaboración, altas expectativas y el aprendizaje a lo largo de la vida, estos valores, nuestros valores, proporcionarán una base firme a medida que avancemos juntos.