

Programa de Acceso a la Universidad del Distrito de Columbia (DC-CAP)



Administración de crisis

Taller para padres #6





Objetivos

- Aprenda y este consciente de lo que cause estrés en la vida de su hijo.
- Aprenda a comprender los sentimientos de vulnerabilidad de su adolescente.
- Aprenda dónde puede conseguir recursos para ayudar a su hijo en tiempos de crisis.





¿Que es una crisis?

- ¿Para usted que es una crisis?
 - La pérdida involuntaria de empleo
 - Una lesión a usted o a su hijo
 - La muerte repentina en la familia
 - Un ataque terrorista
 - Guerra
 - Los desastres naturales (huracán , terremoto, etc.)
 - Incendio de su casa
 - Problemas legales
 - Divorcio





¿Que es una crisis?

- ¿Que es una crisis para su hijo?
 - El divorcio de los padres
 - Terminar su relación con su novia
 - Bullying (intimidación)
 - Ser expulsado o suspendido de la escuela
 - Problemas legales
 - Resistir a las presiones negativa de sus compañeros (pandillas, drogas, etc.)





¿Porqué la diferencia en la definición de crisis?

El mundo de su hijo se encuentra enmarcado por lo que sucede dentro de su escuela superior y en las redes sociales . Él esta enfocado en el presente y en cómo las situaciones lo impactan inmediatamente.





¿Esta mi hijo en crisis?

- Cuando su hijo está lidiando con una crisis en su vida, puede mostrar algunos de los siguientes comportamientos:
 - Ansiedad y el sentimiento de culpabilidad
 - Distracción y falta de concentración
 - Dolor físico (dolores de cabeza , dolores musculares , etc.)
 - La conducta antisocial
 - Cambios significativos en el nivel de energía
 - El bajo rendimiento escolar
 - Problemas con los compañeros





Cómo manejar la crisis

- Identifique la causa de la crisis.
 - ¿Pregúntele qué está pasando?
 - Utilice preguntas abiertas
 - Describa las señales que está mostrando
- Determine la gravedad de la situación.
 - ¿Por cuánto tiempo ha estado sucediendo esto?
 - ¿Esta la situación causándole daño físico?





Cómo manejar una crisis

- **OBTENGA AYUDA!!!**
 - Utilice los recursos locales para ayudarlo (es decir, la escuela, los servicios del gobierno, la policía, etc.)
- **Ayúdele a crear soluciones**
 - ¿Pregunte qué resultado le gustaría ver?
 - ¿Qué acciones puede ayudarlo a lograr eso?
 - Evalúe con él los pros y los contras de cada opción





Cómo manejar una crisis

- Sea empático
 - Este es un componente clave para ayudarlo a superar una crisis. La empatía no significa sentir lástima por él más bien, es el reconocimiento y la validación de sus sentimientos.
 - Trate de ver la situación a través de sus ojos .
- Asesoramiento
 - Algunos estudiantes en crisis pueden beneficiarse con hablar con un consejero
 - Guía de Recursos para la Comunidad de DC –CAP
 - Póngase en contacto con el asesor de su hijo de DC -CAP





Estamos aquí para ayudarle

- Sekenia Welch, Asesor de Capital City
202-807-9767
sekenia.welch@dccap.org
- Trayon Brady, Asesor de Coolidge
202-671-6098
trayon.brady@dccap.org
- John Wiley, Asesor de Dunbar
202-724-4181
john.wiley@dccap.org
- Kenneth Barton, Asesor de Roosevelt
202-576-6130
kenneth.barton@dccap.org
- Ajamu Clark, Asesor de Wilson
202-724-9507
ajamu.clark@dccap.org





Información De Contacto

Si usted tiene preguntas o preocupaciones , por favor comuníquese con nosotros:

Programa de Acceso a la Universidad del Distrito de Colombia (**DC-CAP**)

Proyecto de Liderazgo Alfa

1400 L Street NW, Suite 400

Washington, DC 20005

<http://alphadev.dccap.org>

Matthew Avery – Director de ALP

matthew.avery@dccap.org

(202)783-3851



Keadrick Peters –Coordinador de ALP

keadrick.peters@dccap.org

(202) 783-2716

