



21 de noviembre de 2018

Estimadas familias de Glencoe:

Hoy escribo para compartirles una noticia muy triste. Ayer, perdimos a un miembro importante de la familia de Glencoe, cuando el estudiante graduado del 2018, Luis Diego Hernández García, fue trágicamente asesinado por el estudiante graduado del 2017, Ulizes Escobar mientras asistían a una reunión social. Ambos jóvenes tienen hermanos que asisten actualmente a Glencoe.

El equipo de apoyo del Distrito, Flight Team, un grupo especialmente capacitado de orientadores, coordinadores Care y administradores del Distrito, estarán en la escuela, el lunes, 26 de noviembre brindando información y apoyo a los estudiantes y al personal.

Se creará un salón para ofrecer apoyo en el centro para la universidad y la profesión, en donde los estudiantes podrán tomar un receso del día escolar para hablar con los orientadores, escribir cartas a la familia o simplemente procesar sus sentimientos.

Por favor, sepan que en momentos como estos, la escuela es el mejor lugar donde los estudiantes pueden estar. Aquí están rodeados de adultos empáticos y capacitados, así como de sus amigos, para ayudarles a procesar las muchas emociones que están sintiendo. Junto con esta carta se incluye una hoja de recursos para ayudarles a hablar con su estudiante y apoyarlo través de este difícil momento. Hay recursos adicionales en el sitio web del Distrito en la sección "Padres y tutores" bajo la pestaña "Para familias".

Si siente que su estudiante necesita apoyo adicional, no dude en comunicarse con el [orientador](#) de su estudiante al 503-844-1900.

Si tiene preguntas o inquietudes adicionales, por favor, comuníquese conmigo: rufc@hsd.k12.or.us.

El trágico fallecimiento de Diego y el involucramiento de un compañero exalumno graduado de Glencoe es desolador y un golpe inesperado para todos nosotros. Se necesitará tiempo para sanar, pero lo superaremos juntos. Enviamos nuestras más profundas condolencias a la familia y a los amigos de Diego.

Muchas gracias por su comprensión y paciencia durante este momento difícil.

Atentamente,

Claudia Ruf

Claudia Ruf
Directora

Engage and challenge all learners to ensure academic excellence

2700 NW Glencoe Road, Hillsboro, OR 97124-1518
TEL: 503-844-1900 ■ FAX: 503-844-1949 ■ WEB: www.hsd.k12.or.us



Declaración que los maestros leerán a los estudiantes durante el primer y segundo período el lunes,
26 de noviembre de 2018

El miércoles, 21 de noviembre, recibimos la triste noticia de que Luis “Diego” Hernández García, un estudiante graduado de Glencoe en el 2018, fue trágicamente asesinado por Ulizes Escobar, un estudiante graduado de Glencoe en el 2017, mientras asistía a una reunión social.

Con la muerte de Diego, hemos perdido a un miembro importante de nuestra familia de Glencoe. Lamentamos su fallecimiento y enviamos nuestras más sinceras condolencias a su familia y a sus amigos.

Una muerte que ocurre a través de un acto de violencia nos presenta muchas preguntas que quizás no podamos responder de inmediato. El involucramiento de un compañero de clase aumenta la tristeza y confusión en torno al incidente. Los rumores podrían comenzar a circular y les pedimos que no difundan los rumores que puedan escuchar. Haremos nuestro mejor esfuerzo para darles la información precisa a medida que la recibamos.

Cada uno de nosotros reaccionará a la muerte de Diego en su propia manera y debemos respetarnos mutuamente. Sentirse triste es una respuesta normal a cualquier pérdida. Cualquier muerte, incluso si no conocían a la persona, puede provocar sentimientos y emociones relacionadas con otras pérdidas. Es posible que algunos de ustedes no hayan conocido a Diego muy bien y que no estén tan afectados, mientras que otros pueden experimentar una gran conmoción, tristeza, ansiedad y enojo. Algunos de ustedes pueden tener dificultades en concentrarse en sus tareas escolares y otros pueden encontrar que ocuparse en su trabajo escolar es una buena distracción.

Hoy, tenemos orientadores en nuestro edificio para ayudar a cualquier persona que necesite apoyo. Estos orientadores estarán en el centro para la universidad y la profesión, que se utilizará hoy como un salón de apoyo para estudiantes. Si desean ir al salón de apoyo, tendrán que pedir permiso para salir de clase y firmar al entrar en este salón. Es importante que todos los estudiantes estén en un lugar que tenga un adulto presente. Para aquellos de ustedes que deseen hablar individualmente con un orientador escolar, nuestros orientadores estarán en sus oficinas y verán a los estudiantes durante el día. Solo pidan ir a la oficina de orientación. **Ya sea que vayan al salón de apoyo o a la oficina de orientación, necesitamos que vayan con otro estudiante o un miembro del personal.**

Engage and challenge all learners to ensure academic excellence

2700 NW Glencoe Road, Hillsboro, OR 97124-1518
TEL: 503-844-1900 ■ FAX: 503-844-1949 ■ WEB: www.hsd.k12.or.us

Cómo hablar con los niños sobre la muerte

Una breve guía para los padres

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL HABLAR CON MI HIJO SOBRE LA MUERTE?

Como adultos se nos ha enseñado a proteger a los niños. Es posible que incluso se nos haya enseñado que los niños no sienten dolor de la misma forma que los adultos. Ahora sabemos que esto no es cierto. Los niños sí sienten dolor cuando pierden a un ser querido. A veces, la manera en que muestran el dolor causado por una muerte es diferente, pero la tristeza está ahí.

¿CÓMO LE DIGO A MI HIJO?

Dígale a su hijo la verdad. Dígale quién murió y dígame por qué. Esto es muy difícil para un padre, pero es útil para los niños. Si es posible, evite el uso de eufemismos tal como “falleció” o “se fue a dormir y nunca despertó”. Si un niño escucha que se utiliza la palabra “dormir” cuando se trata de una muerte, él puede desarrollar miedo al dormir. Para un niño pequeño, utilice palabras simples y directas que puedan entender. Déjelo hacer preguntas, y contéstelas lo mejor que pueda.

¿QUÉ TAL MIS PROPIOS SENTIMIENTOS?

Si alguien a quien usted quería murió, usted tendrá sus propios sentimientos de dolor. Si empieza a llorar, está bien. Cuando los niños ven que incluso los adultos pueden estar triste, esto les da permiso para estar triste. Si su hijo parece estar preocupado, puede explicarle que usted está muy triste en este momento, pero que estará bien.

¿QUÉ PASA SI MI HIJO QUIERE IR AL FUNERAL?

Lo que funciona bien es invitar a los niños o adolescentes a los funerales, sin obligarlos a tomar una decisión en particular. Una pauta básica es dejar que su hijo decida lo que él quiere hacer. Muchos niños prefieren asistir al funeral o servicio conmemorativo. Algunos pueden preferir no asistir. Puede ser muy saludable para un niño asistir a los funerales, especialmente cuando tienen el apoyo de los padres, de otro adulto de confianza o sus amigos. Los velorios y funerales son formas en las que todos lidiamos con el dolor y empezamos a sanar juntos. Si su hijo nunca ha estado en un velorio o funeral, usted puede ayudarlo a prepararse diciéndole lo que podría ver o escuchar. Si hay un ataúd abierto, es necesario ayudarlo a prepararse para el hecho de que verá a la persona y que ella puede tener un aspecto diferente. También se puede hablar sobre la experiencia al regresar a casa.

¿QUÉ TIPO DE REACCIONES PODRÍA TENER MI HIJO?

Los niños, como los adultos muestran una variedad amplia de reacciones a la muerte: A diferencia de los adultos, puede ser imposible que escondan sentimientos “inaceptables”. Por lo tanto, si su hijo se ríe cuando se les habla de la muerte, o cuando estén en un velorio o funeral, trate de no responder con ira. La risa puede ser la reacción de un niño ante la ansiedad. Los niños también pueden estar tristes, enojados, entumecidos, no mostrar ninguna reacción en absoluto, o mostrar incredulidad. Cambian de un sentimiento a otro rápidamente. Todas estas reacciones son normales.

Los niños, en particular los menores de 10 años de edad, expresan muchos de sus sentimientos a través de su comportamiento: No se sorprenda si su hijo se vuelve hiperactivo, irritable, argumentativo, inquieto o inicia una pelea con otro niño o con usted. Estas son todas las formas de expresar sentimientos. Cuidadosamente establezca límites con su hijo y hable con él sobre lo que podría estar sintiendo. Como adultos, sabemos que el estrés a menudo nos hace demostrar lo peor de nosotros.... lo mismo ocurre con los niños.

Los niños de 6 años o menores no entienden la finalidad de la muerte. Es posible que cuando le diga a su hijo que alguien murió, unos pocos minutos, horas o días más tarde le pregunte, “¿cuándo volverá él o ella?” Esto es normal. Esto a veces es muy difícil para los adultos que descubren que tienen que explicar los hechos dolorosos una y otra vez.

Niños de 7 - 12 años podrían hacer 1000 preguntas. Ellos quizá quieran saber todos los detalles de la muerte, del funeral y de lo que sucede después de la muerte. Los niños manejan su ansiedad a través de preguntas o imaginándose los detalles más horribles. No se sorprenda si los niños preguntan sobre la sangre y las tripas, gusanos, etc. Esto puede ser desagradable para los adultos, pero es importante responder estas preguntas lo mejor que pueda. Si no sabe la respuesta, está bien admitirlo.

Los niños (y adultos) a menudo luchan con sentimientos de culpa, sobre todo si la persona que murió es otro niño o uno de los padres: Ellos piensan que hicieron algo que causó la muerte de la persona. Los niños a menudo piensan que su comportamiento hace que ocurran cosas malas. Esto los hace sentir menos indefensos. Si su hijo expresa estos sentimientos, puede decirle que nota lo mal que él se siente, decirle una vez más cómo la persona murió y explicarle que su comportamiento no podría haber causado la muerte. Es posible que él tenga que escuchar esto más de una vez a medida que experimenta su dolor.

Los niños a menudo responden a la pérdida causada por una muerte con dificultades para comer, dormir o concentrarse: Pueden orinarse en la cama o aferrarse a usted. Pueden hablar de los temores acerca de su propia salud, la salud de sus amigos o la suya. Pueden tener miedo a la oscuridad, a las alturas, etc. Pueden tener dificultades apartándose fuera de su vista, incluso para ir a la escuela o dejarle ir a trabajar. Si estos síntomas son muy severos o si duran por mucho tiempo, el niño necesita ver a un profesional. Sin embargo, en el corto plazo, estas son reacciones normales del dolor causado por una muerte.

A veces los niños se sienten mal si tienen un momento feliz: Ellos piensan que si aman a alguien que muere, se supone que deben estar triste todo el tiempo. Esto es natural. Los adultos a menudo se sienten de la misma manera. Sin embargo, la realidad para la mayoría de nosotros es que nos movemos de un sentimiento a otro. Está bien sentirse feliz. Puede ayudar a su hijo, haciéndole saber que esto es aceptable. A veces, es más fácil para nosotros sentir tristeza o ira si sabemos que también podemos tener momentos de felicidad.

Reacciones normales de los niños ante el dolor causado por una muerte incluyen:

<ul style="list-style-type: none">• <i>shock</i> y negación• tristeza• aislamiento emocional• ira y resentimiento• comportamientos regresivos (inmaduros)• emociones explosivas y mal comportamiento	<ul style="list-style-type: none">• ansiedad, inseguridad y miedo• culpa• hacer las mismas preguntas una y otra vez• síntomas físicos: dolor de estómago, dolor de cabeza, dificultad para dormir, cambios en el apetito (comer en exceso o falta de interés en la comida)
---	---

¿QUÉ PUEDO HACER POR MI HIJO?

Escucharlo y acompañarlo: No lo obligue a hablar cuando desee estar aislado, pero hágale saber que usted estará disponible para cuando quiera hablar si es que quiere hacerlo. Dele tiempo para hablar con sus amigos. A veces los niños hablan entre sí con mayor facilidad que con los adultos. Otras veces pueden hablar con otro adulto más fácilmente de lo que pueden hablar con usted porque lo quieren proteger de sus sentimientos. Ellos saben que cuando ellos sufren, usted sufre.

Una de las cosas más difíciles que podemos hacer en la vida es solo estar con una persona que amamos, que está sufriendo. Esto es aún más difícil cuando esa persona es su hijo. Saber que no podemos quitarles el dolor nos hace sentir impotentes, pero a veces el mejor regalo que podemos dar es estar juntos. Permita que su hijo maneje el dolor causado por una muerte. Dele a su hijo la oportunidad de contar su historia y sea un buen oyente.

Mantenga sus reglas y estructura normal. La estructura y rutina ayuda a los niños a sentirse seguros. Permita un poco de flexibilidad si su hijo tiene dificultades para hacer la tarea, concentrarse o conciliar el sueño, pero trate de mantener las expectativas normales. Informe al maestro de su hijo sobre lo sucedido para que también puedan ayudar.

Cuide de usted mismo: Como padre, es ya bastante difícil ver a su hijo sufriendo el dolor causado por una muerte, pero usted puede estar sufriendo de igual manera. Dese un poco de tiempo para hablar con alguien de confianza. La muerte es difícil para todos nosotros y puede suscitar el miedo y el dolor. **Consulte al consejero de su escuela si tiene alguna preocupación.**

RECUERDE: No existe una manera perfecta para manejar el dolor causado por una muerte. TU AMOR ES MÁS IMPORTANTE.

Información recopilada de los siguientes sitios web: <http://www.adapp.org/>; www.nasponline.org; www.dougy.org