

# The Derner Hempstead Child Clinic

Servicios de salud mental basados en la comunidad

*Boletín de Motivación- Junio 2020*

*"Nuestras vidas comienzan a terminar el día que nos quedamos en silencio sobre las cosas que importan"*

*"Llega un momento en que uno debe tomar una posición que no es segura, ni política, ni popular, pero debe tomarla porque la conciencia le dice que es lo correcto"*

*"La oscuridad no puede expulsar la oscuridad; solo la luz puede hacer eso.  
El odio no puede expulsar el odio; solo el amor puede hacer eso".*

*"Debemos aceptar la decepción finita, pero nunca perder la esperanza infinita."*

*Dr. Martin Luther King, Jr.*

## **"No Puedo Respirar..."**

### **Recordando la Raza Humana**

Estas palabras desgarradoras se han usado demasiadas veces en los últimos meses y días. A nivel mundial, nos hemos enfrentado con COVID-19 y muchas personas necesitaban ventiladores, que estaban escasos. Podemos recordar los informes de súplicas desesperadas por ayuda de aquellos que rogaban oxígeno para salvar sus vidas. Recientemente, dos hombres afroamericanos no pudieron respirar y murieron como resultado de la fuerza excesiva utilizada para contenerlos durante un arresto. La nación y el mundo pueden compartir el dolor de perder a un ser querido a manos de aquellos que esperamos nos protejan.

. Es importante no generalizar y comprender que la mayoría de los agentes de policía nos sirven y nos protegen. Ellos arriesgan sus propias vidas a diario, especialmente durante esta pandemia, que es otro riesgo en sí mismo. Seríamos negligentes si no reconociéramos que el día en que aceptemos que la policía tiene el poder de ser juez y jurado y quitarle la vida a alguien. Nuestra democracia estaría en peligro. Además, nuestra democracia no debería ver líneas políticas, Demócratas o Republicanas.

Las disparidades en la atención de salud debido al estado socioeconómico han sido un problema durante décadas, pero ahora se han magnificado debido a COVID-19. Del mismo modo, si bien el racismo ha sido un problema generalizado en Estados Unidos, las redes sociales han puesto de relieve estos problemas. Si bien las grabaciones de video permitieron conocer las recientes muertes de Garner y Floyd, provocaron ansiedad y frustración porque, en el pasado, nada cambió, lo que ha roto la confianza entre muchas minorías. De forma similar a cómo se espera que nos sintamos aliviados de ver a un médico cuando estamos enfermos, todos los civiles merecen sentirse aliviados al ver a la policía cuando lo necesitan, lo que se ha visto obstaculizado para algunas personas debido, en parte, a los incidentes antes mencionados. Estos problemas de COVID-19 y la injusticia racial parecen abrumadores y están fuera del alcance de nuestro control, lo que puede provocar sentimientos de impotencia y ansiedad.

Mientras que algunos se ven afectados más que otros, muchos de nosotros estamos afectados por la culminación de estos eventos recientes. En un esfuerzo por sentirse más empoderado, es beneficioso enfocarse en aspectos de la situación que están bajo nuestro control. Como comunidad e individualmente, todos tenemos la capacidad de expresar nuestras emociones y efectuar cambios a nuestra manera. Para aquellos que desean sinceramente ser parte de este movimiento, aquí hay algunas sugerencias:

- Únase a los numerosos manifestantes pacíficos, que son étnicamente diversos, mostrando apoyo en todo Estados Unidos y en todo el mundo, protestando pacíficamente ... porque su presencia es importante; Siga las pautas del Centro para el Control de Enfermedades con respecto al uso de máscaras y el distanciamiento social.
- Vote a nivel local por sus Alcaldes y Ejecutivos del Condado que ayudan a tomar decisiones para la capacitación y las reformas de la aplicación de la ley en su comunidad. Si planea votar por correo, solicite su boleta de votante ausente temprano.  
<https://www.elections.ny.gov/VotingAbsentee.html>
- Permita que sus hijos usen poesía o arte para expresar sus emociones. Haga carteles con sus hijos y publíquelos frente a su casa para mostrar su apoyo.
- Hacer videos musicales para las redes sociales puede ser otro medio que los preadolescentes y adolescentes pueden usar para expresar respetuosamente sus sentimientos
- Comunicación. Respetuosamente compartir sus pensamientos y sentimientos en las redes sociales o entre amigos es beneficioso ya que la comunicación sobre estos temas incómodos es un vehículo para el cambio.

Salir de nuestra zona de confort para discutir estos asuntos entre amigos diversos contribuirá a romper las barreras que separan a las personas que son diferentes a nosotros. Escucharse y comprenderse mutuamente nos acercará un paso más a la unidad, mientras hacemos esfuerzos para recordar que todos somos parte de la raza humana

Nicole Daisy, PhD  
Psicóloga Clínica

**Articulos que pueden ser utiles:**

Asociacion Americana de Psicologia

Activa Tus sentimientos: <https://www.apa.org/news/events/my-brothers-keeper>

Instituto de la mente del niño

Una perspectiva clínica para hablar con los niños sobre el racismo

Por: Drs Hameed and Howard

<https://childmind.org/article/a-clinical-perspective-on-talking-to-kids-about-racism/>

## 11 Libros para Niños Que enseñan acerca de el Racismo y Discriminación

Estos Libros ayudan a Desglosar los problemas sociales y civiles Que afectan ala comunidad de color morena Y ayudan a elevar.



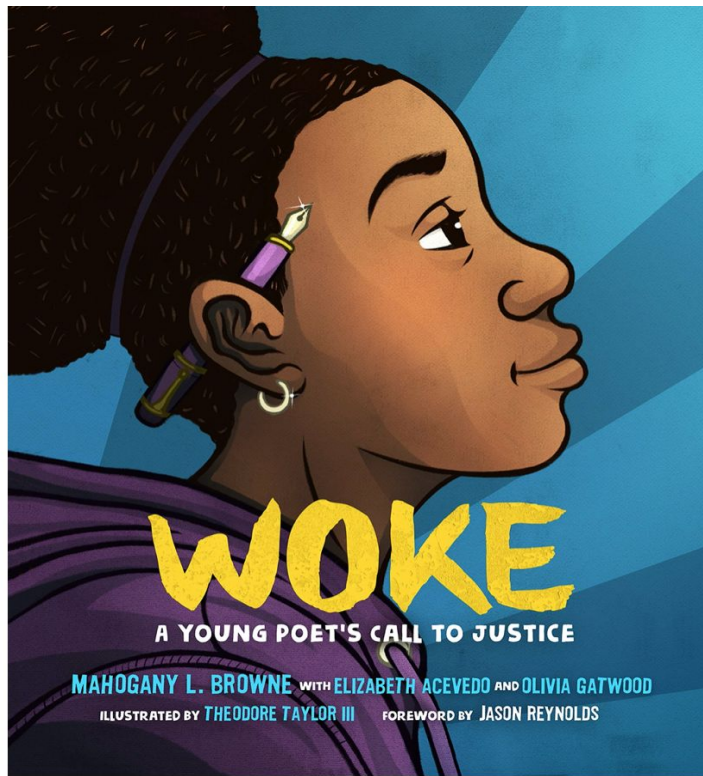
<https://www.essence.com/entertainment/childrens-books-racism> -

**Los siguientes libros están disponibles solo en inglés. Para más libros en español, haga clic en el siguiente enlace.**

[https://www.amazon.com/s?k=spanish+children%27s+books+on+racism&i=stripbooks&rh=p\\_n\\_feature\\_nine\\_browse-bin%3A3291439011&dc&qid=1592368324&rnid=3291435011&ref=sr\\_nr\\_p\\_n\\_feature\\_nine\\_browse-bin\\_1](https://www.amazon.com/s?k=spanish+children%27s+books+on+racism&i=stripbooks&rh=p_n_feature_nine_browse-bin%3A3291439011&dc&qid=1592368324&rnid=3291435011&ref=sr_nr_p_n_feature_nine_browse-bin_1)

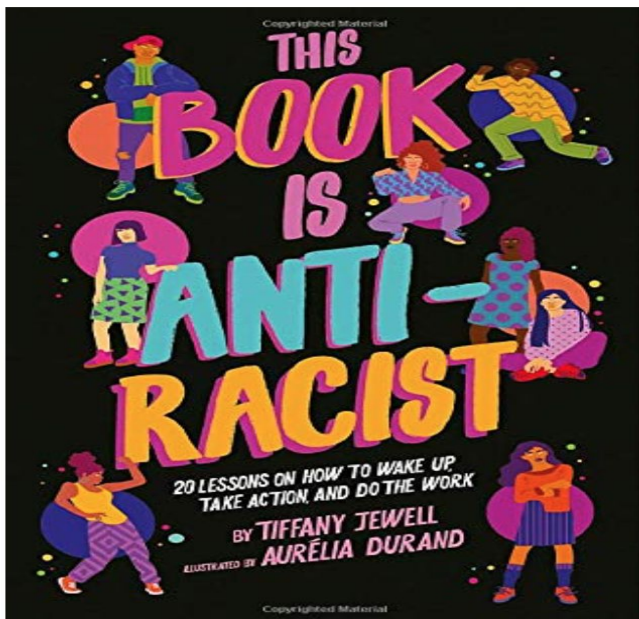
## Woke: A Young Poet's Call to Justice

Si su hijo prefiere la poesía y la palabra hablada, lea esta lectura by Mahogany L. Browne mientras inspira a los niños a convertirse en activistas



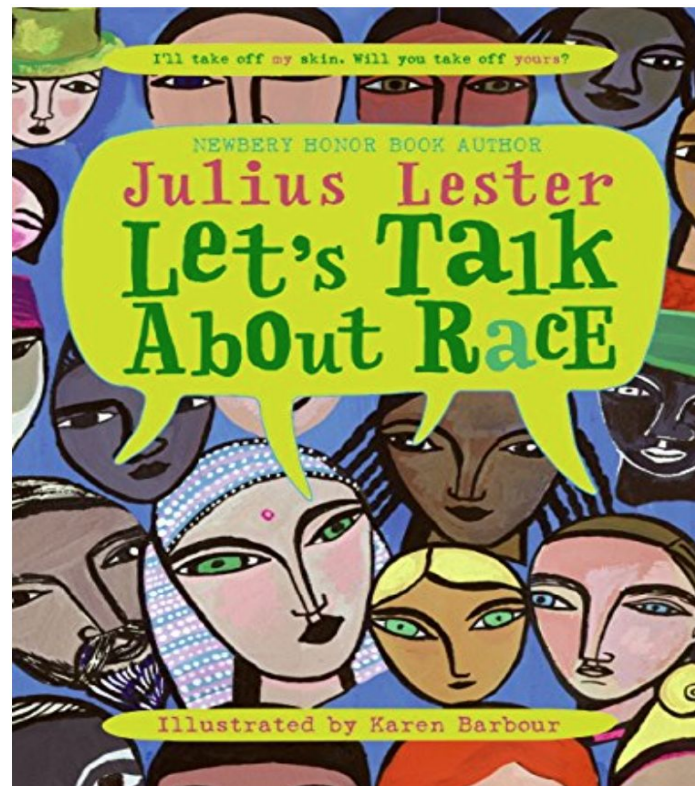
## The Book Is Anti-Racist

Author Tiffany Jewell habla con los adultos jóvenes en este libro es antirracista: 20 lecciones sobre cómo despertarse, tomar medidas y hacer el trabajo. Si bien el libro explica los orígenes del racismo, también ofrece 20 actividades para empoderar a los adolescentes y adultos jóvenes para deshacer la opresión racial.



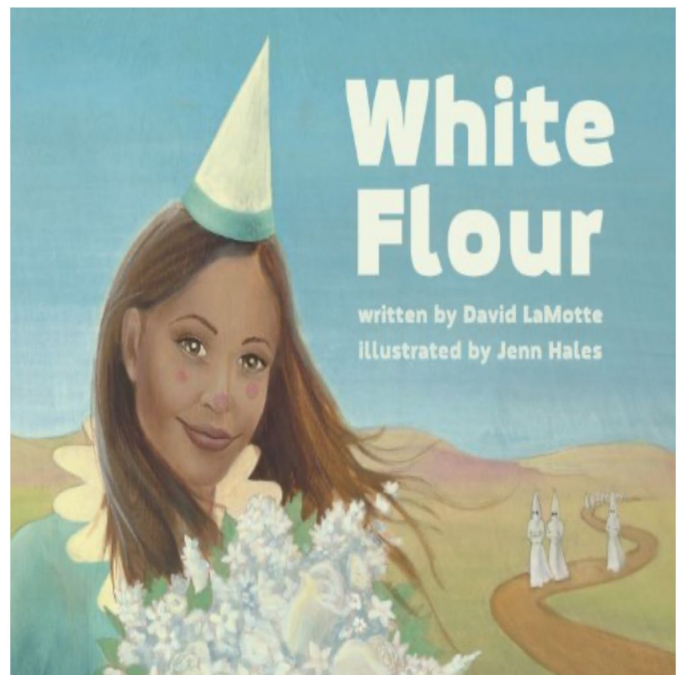
## Let's Talk About Race

Este libro infantil de Julius Lester hace el señalar que cada niño, sin importar su raza, es Único y especial.



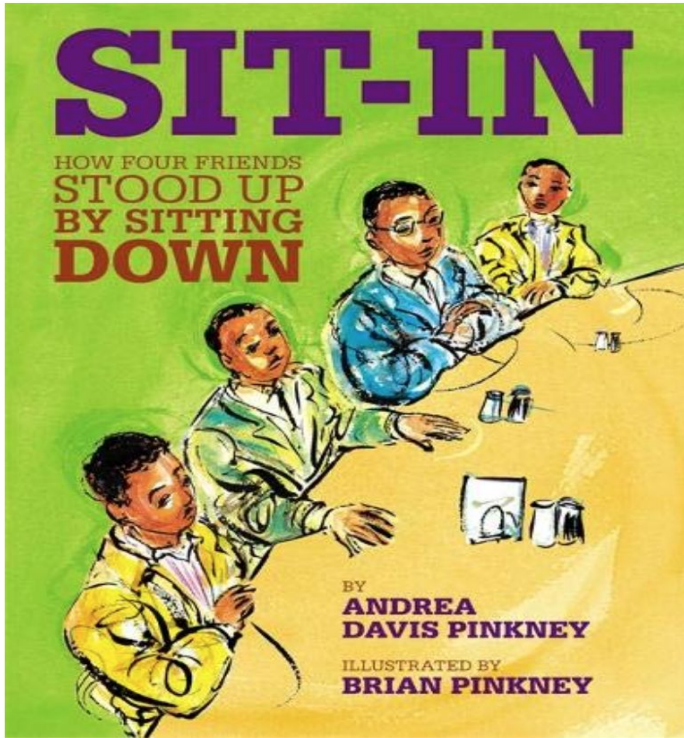
## White Flour

Author David Lamotte usa payasos para ilustrar a los niños cómo responder de manera no violenta al racismo. Este libro para niños se centra en una manifestación racista en Knoxville, Tennessee, donde Los Payasos Clutz Golpeadores (¿suenan familiares?) están aterrizando a los ciudadanos.

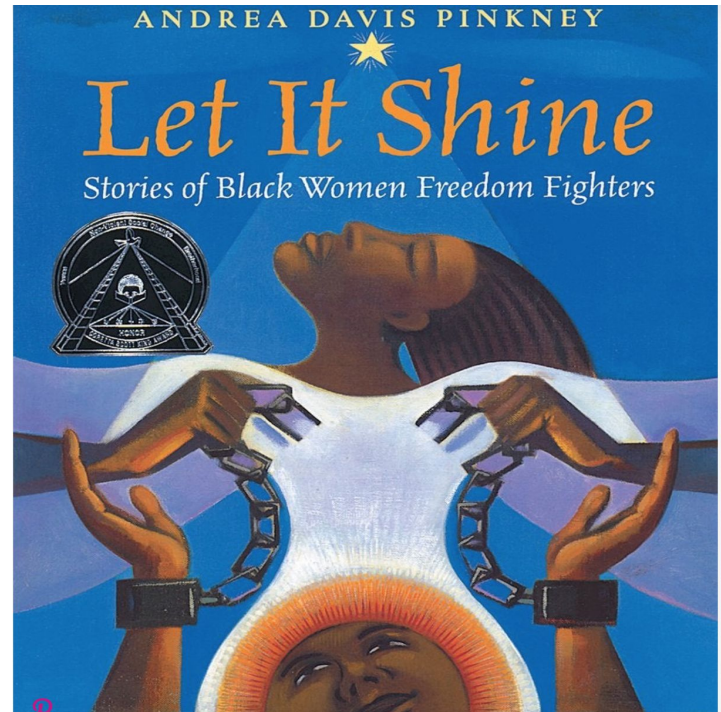


## Sit-In: How Four Friends Stood Up by Sitting Down

Este libro celebra y enseña sobre el infame momento en que cuatro estudiantes universitarios protagonizaron una protesta pacífica en el mostrador de almuerzo de Woolworth

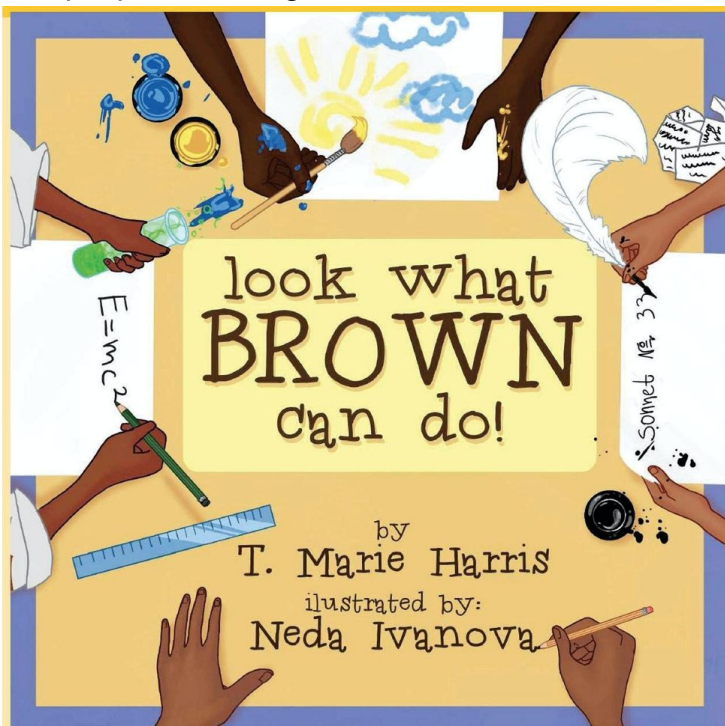


**Let It Shine** Nunca dejes que nadie diga que las mujeres negras no estaban en la primera línea del movimiento de libertad. Andrea Davis Pinkney detalla las mujeres que todo niño negro debe conocer y reverenciar en este galardonado libro infantil



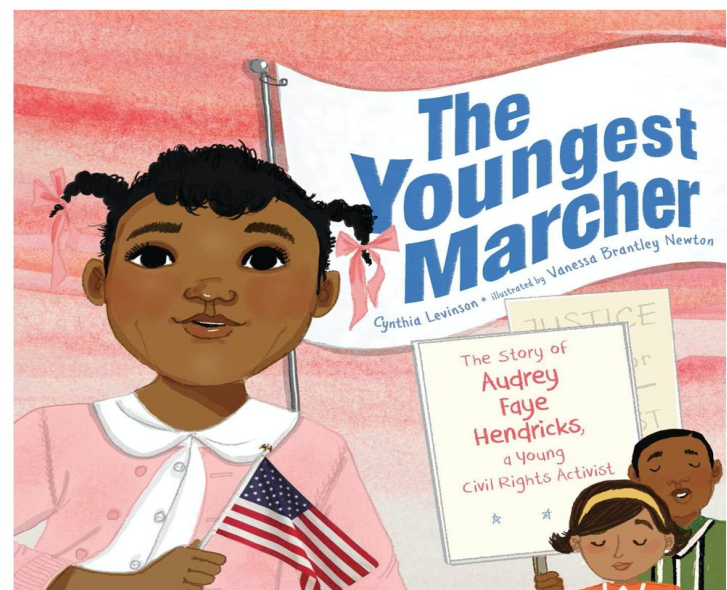
## Look What Brown Can Do!

¿Quiere inspirar a sus hijos a hacer casi cualquier cosa que puedan imaginar? Léelos este libro

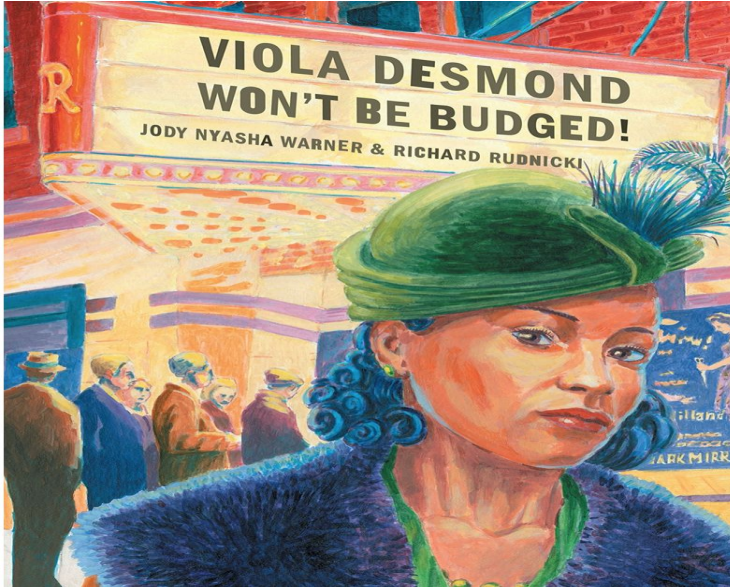


## The Youngest Marcher

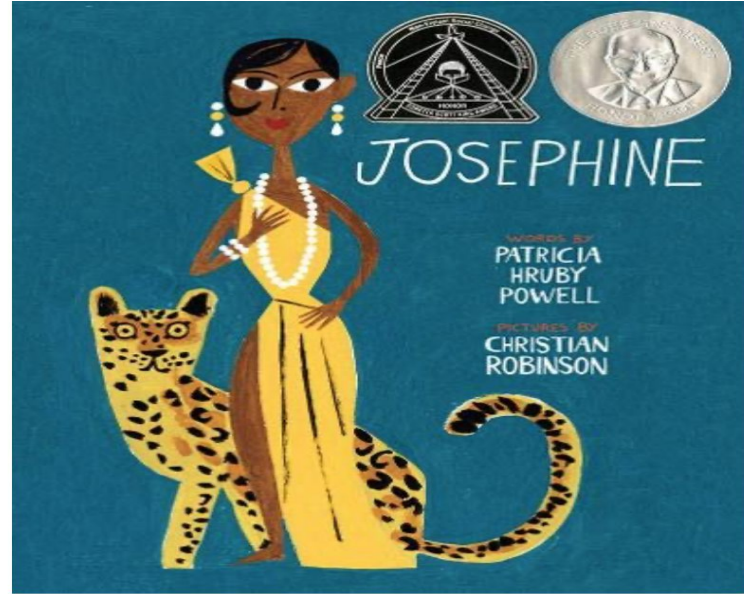
No escuchamos lo suficiente sobre Audrey Faye Hendricks, la entonces manifestante de 9 años que fue arrestado en 1963 durante una protesta por los derechos civiles en Birmingham, Alabama



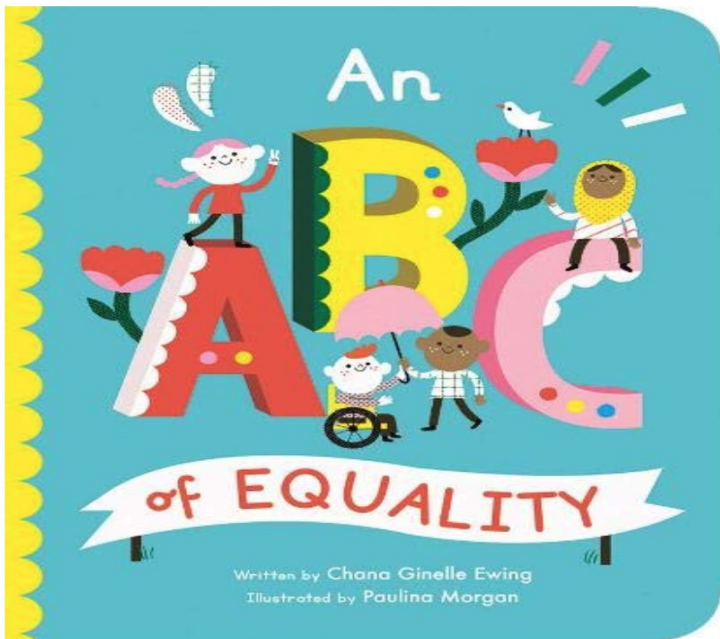
**Viola Desmond Won't Be Budged!** Lamentablemente, el racismo no solo afecta a los afroamericanos, sino a los negros de todo el mundo. Enseñe a sus hijos sobre Viola Desmond, una mujer canadiense que se negó a sentarse en el balcón de una sala de cine.



**Josephine: The Dazzling Life of Josephine Baker** Enseñe a los niños que pueden tener un don para las artes que sus sueños son posibles a pesar del racismo. Este libro detalla la asombrosa vida de Josephine Baker y cómo se llevó de los "barrios marginales" de San Luis a los escenarios más grandes de París.



**An ABC of Equality** Este libro no solo enseña a los niños las A, B, C, sino también las intersecciones de los problemas de justicia social, desde la raza hasta la orientación sexual, del privilegio a la xenofobia.



**BONUS+**

**Antiracist Baby** Presenta a los lectores más jóvenes y a los adultos en sus vidas el concepto y el poder del antirracismo. Proporcionar el lenguaje necesario para comenzar conversaciones críticas a la edad más temprana.

