



▶▶ How Culture & Belonging Impact Wellbeing

"Having a sense of belonging is important in life and is considered a protective factor that can help in navigating life's challenges. When a person feels like they belong, they feel included, accepted, and supported." youthinprogress.org

Culture influences beliefs and values. Parents/caregivers and other family members teach children about their culture (i.e. behaviors, stereotypes, and positive attitudes). Learning about one's culture can help children's self-esteem which plays a role in "belonging". When children don't experience feelings of "belonging" they can experience feelings of isolation, sadness, and identity struggles.

It is human nature to want to belong and be accepted. Helping children feel included, and that they belong, helps them build a strong sense of self-worth and identity, which are essential to their wellbeing. Relationships are crucial to a sense of belonging; therefore, encouraging safe and open discussion about culture(s) and differences can promote acceptance and the importance of community. By supporting children's cultural identity(ies) we plant seeds for a positive relationship with their self and the diverse cultural backgrounds of their peers and school community.

Ways to support children with difficult experiences:

- Actively listen. Hold back on offering a solution. There is strength in being present.
- Normalize feelings. Share your own feelings and experiences as a way to connect.
- Offer a safe place for them to express feelings.
- Reassure them that they can't control people's behaviors.

Resources

LA County Department of Mental Health **DMH Helpline: 1-800-854-7771**

Access to a variety of mental health resources, including programs and online tools.

Suicide and Crisis Lifeline: Dial 9-8-8

Connection to a counselor who will provide free/confidential emotional support and crisis counseling to people in suicidal crisis or emotional distress, and resources.

LA vs Hate: Lavshate.org

A community-centered system designed to support residents and communities targeted for hate acts in LA County

Ways to promote feelings of belonging with children include:

- Spending time discussing different cultural identities and backgrounds, including your own.
- Modeling respectful and accepting language.
- Helping children find places and spaces where they feel comfortable and celebrated for who they are.
- Support children's interests and encourage exploration.

Helpful Online Reads

Three Strategies to Help Children Feel They Belong

Creating a Sense of Belonging for Children

Helping Your Child Embrace Their Cultural Identity



▶▶ **Cómo influye la cultura y la pertenencia en el bienestar**

"Tener un sentido de pertenencia es importante en la vida y se considera un factor de protección que puede ayudar a superar los desafíos de la vida. Cuando una persona siente que pertenece a algo, se siente incluida, aceptada y apoyada" youthinprogress.org.

La cultura influye en las creencias y los valores. Los padres/cuidadores y otros miembros de la familia les enseñan a los niños su cultura (es decir, comportamientos, estereotipos y actitudes positivas). Aprender sobre su cultura puede ayudar a la autoestima de los niños, que contribuye a la "pertenencia". Cuando los niños no experimentan sentimientos de "pertenencia" pueden experimentar sentimientos de aislamiento, tristeza y problemas de identidad.

Por naturaleza, queremos pertenecer a un grupo y ser aceptados. Ayudar a los niños a sentirse incluidos y a sentir que pertenecen a algo les ayuda a construir un fuerte sentimiento de autoestima e identidad, lo cual es esencial para su bienestar. Las relaciones son de gran importancia para el sentimiento de pertenencia, por lo que promover conversaciones seguras y abiertas sobre la(s) cultura(s) y las diferencias pueden contribuir a facilitar la aceptación y la importancia de la diversidad. Apoyando la identidad cultural de los niños, sembramos la semilla de una relación positiva con ellos mismos y con la diversidad cultural de sus compañeros y de la comunidad escolar.

Maneras de apoyar a los niños con experiencias difíciles:

- Escuche activamente. No ofrezca soluciones. Hay valor en estar presente.
- Normalice los sentimientos. Comparta sus propios sentimientos y experiencias para establecer una conexión.
- Ofrezcales un lugar seguro donde expresar sus sentimientos.
- Asegúreles que no pueden controlar el comportamiento de los demás.

Recursos

Departamento de Salud Mental del Condado de LA **Línea de ayuda del DMH: 1-800-854-7771**

Acceso a una variedad de recursos de salud mental, incluyendo programas y herramientas en línea.

Línea telefónica de ayuda en caso de suicidio y crisis: Marque 9-8-8

Acceso a un consejero que proporcionará apoyo emocional gratuito/confidencial y asesoramiento en caso de crisis a las personas en crisis suicida o angustia emocional, y recursos.

LA vs Hate: Lavshate.org

Un sistema centrado en la comunidad diseñado para apoyar a los residentes y comunidades que han sido víctimas de actos de odio en el condado de Los Ángeles.

Maneras de promover los sentimientos de pertenencia entre los niños incluyen:

- Dedicar tiempo a hablar de diferentes identidades y orígenes culturales, incluyendo el propio.
- Modelar lenguaje respetuoso y de aceptación.
- Ayudar a los niños a encontrar lugares y espacios en los que se sientan cómodos y valorados por lo que son.
- Apoyar los intereses de los niños y animarles a explorar.

Lecturas útiles en línea

Tres estrategias para ayudar a los niños a sentirse pertenecientes

Crear un sentimiento de pertenencia en los niños

Cómo ayudar a su hijo a aceptar su identidad cultural

Última actualización: 8/17/2023