

# Boletín de Servicios de Apoyo

ABRIL DE 2023



# Servicios de Apoyo presenta:

## SERIES DE AYUDA PARA QUE LOS PADRES PROSPEREN EN LA CRIANZA

**Martes 7 de marzo de 2023 de 6 a 7 p.m.**

**Lugar: Escuela Primaria Cochise (en persona)**

**Taller interactivo «The Self-Driven Child»**

Una inmersión profunda para los padres de K-12 en la ciencia y el sentido de darles a sus hijos más control sobre sus vidas con una aparición especial con el autor más vendido del NYT, Ned Johnson, a través de Zoom

¡Por favor, lean o escuchen el libro, *THE SELF-DRIVEN CHILD*, si es posible antes del taller!

**Jueves 30 de marzo de 2023 de 6 a 7 p.m.**

**Tonalea de 6 a 8 (en persona con interpretación en español)**

**«Niñez 2.0: ¿Cómo comunicarse, enseñar y apoyar a la Generación infantil»**

Un taller interactivo especial para padres en inglés y español sobre el lado claro y oscuro de la tecnología y el impacto que los dispositivos tienen en nuestros niños pequeños. Se compartirán estrategias para administrar la tecnología y los dispositivos, así como contratos de tiempo de pantalla y formas de proteger a su familia en línea.

**Miércoles 19 de abril de 2023 de 6 a 8 p.m.**

**VIRTUAL Diagnóstico de NIÑEZ 2.0**

Se enviará un enlace de Zoom cuando se abra el plazo para apuntarse a fines de febrero.

Una proyección en todo el Distrito del documental, NIÑEZ 2.0, un documental para padres solo en el lado claro y oscuro del dispositivo, el uso de las redes sociales y juegos por parte de los niños pequeños y lo que quieren que sepan sobre su mundo. El documental tiene una duración de 86

minutos y muestra temas como el acoso cibernético, la exposición a contenido explícito, la depresión, la ansiedad y las autolesiones. Seguidamente habrá un panel por parte de encargados de la ley del Distrito, trabajadores sociales y administración.

**Martes 9 de mayo de 2023 de 6 a 7 p.m.**

**VIRTUAL (a cargo y moderado por Katey McPherson e ideado por la PTO de Cherokee PTO)**

**«La escuela intermedia importa: una noche con la autora Phyllis Fagell**

Compartan con nosotros una noche con la consejera privada con licencia y experta en temas de la escuela intermedia, Phyllis Fagell, mientras nos sumergimos en la transición a la escuela intermedia y todo lo que traen los años intermedios. Phyllis tiene una vasta experiencia a nivel de escuela intermedia como practicante actual en la Escuela Laurel en Washington, DC y a menudo aparece en el *Washington Post* y otras publicaciones importantes.

## Próximas presentaciones para la comunidad

# UNDERSTANDING THE INFLUENCE

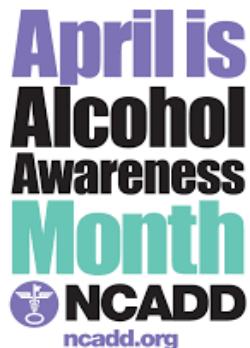
Thursday, April 13, 2023 at 6:00 PM

## Parent Prevention Education On

### SUBSTANCE USE



**notMYkid<sup>®</sup>**  
Educate • Inspire • Grow



## «Conectando los puntos: oportunidades para la recuperación»

Cada abril desde 1987, el Consejo Nacional sobre Dependencia de Alcohol y Drogas, Inc. (NCADD) ha patrocinado el Mes de Concientización sobre el Alcohol para aumentar la conciencia y la comprensión del público, reducir el estigma y alentar a las comunidades locales a centrarse en el alcoholismo y los problemas relacionados con el alcohol.

### Diez datos rápidos sobre el alcohol

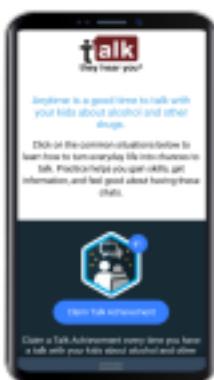
#### ¿Sabían que...?

1. **El 75% de los cánceres de esófago son atribuibles al consumo excesivo crónico de alcohol.**
2. **Casi el 50% de los cánceres de boca, faringe y laringe están asociados con el consumo excesivo de alcohol**
3. **El consumo crónico de alcohol se asocia con un aumento del 10% en el riesgo de cáncer de mama de una mujer.**
4. **El consumo crónico excesivo de alcohol contribuye a aproximadamente el 65% de todos los casos de pancreatitis.**
5. **Entre los pacientes de la sala de emergencias admitidos por lesiones, el 47% dio positivo por alcohol y el 35% estaba intoxicado; de los que estaban intoxicados, el 75% mostró signos de alcoholismo crónico.**
6. **Hay más muertes y discapacidades cada año en los Estados Unidos por abuso de sustancias que por cualquier otra causa.**
7. **Hasta el 35% de los bebedores empedernidos desarrollan hepatitis alcohólica.**
8. **Hasta el 36% de los casos de cáncer primario de hígado están relacionados con el consumo excesivo de alcohol crónico.**
9. **Los alcohólicos tienen 10 veces más probabilidades de desarrollar carcinoma que la población general.**
10. **Los accidentes relacionados con el consumo de alcohol se encuentran entre las principales causas de muerte entre los adolescentes.**



Get informed. Be prepared. Take action.

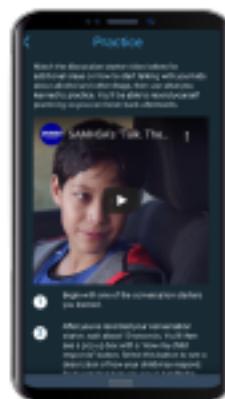
## SAMHSA's "Talk. They Hear You."® Campaign Launches New Mobile App for Parents



The Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) new **"Talk. They Hear You."® campaign mobile app** helps parents and caregivers prepare for some of the most important conversations they may ever have with their kids. The app shows parents how to turn everyday situations into opportunities to **talk with their kids about alcohol and other drugs**. It also equips them with the necessary **skills, confidence, and knowledge** to start and continue these conversations as their kids get older.

### Features of the new app include:

- Sample conversation starters
- Ways to keep the conversation going
- An interactive practice simulation section
- The opportunity to earn badges for practicing and having real-life conversations
- A resources section with informative and useful videos, fact sheets, brochures, infographics, guides/toolkits, and more



### Download the App Today!

Parents and caregivers can **download the app today** to see how easy it can be to talk with their kids about underage drinking and other drug use. The app is **available for free** on the App Store, Google Play, and the Microsoft Store.

Scan the QR code or visit <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/mobile-application> to:

- Watch the app's promo video.
- Learn more about the app and see how it works.
- Find out how to download the app.



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

[talktheyhearyou.samhsa.gov](http://talktheyhearyou.samhsa.gov)



# I'M SO STRESSED OUT!

*From the* NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

**Feeling overwhelmed? Read this fact sheet to learn whether it's stress or anxiety, and what you can do to cope.**

## Is it stress or anxiety?

Life can be stressful—you may feel stressed about performance at school, traumatic events (such as a pandemic, a natural disaster, or an act of violence), or a life change. Everyone feels stress from time to time.

What is stress? Stress is the physical or mental response to an external cause, such as having a lot of homework or having an illness. A stressor may be a one-time or short-term occurrence, or it can happen repeatedly over a long time.

What is anxiety? Anxiety is your body's reaction to stress and can occur even if there is no current threat.

If that anxiety doesn't go away and begins to interfere with your life, it could affect your health. You could experience problems with sleeping, or with your immune, digestive, cardiovascular, and reproductive systems. You also may be at higher risk for developing a mental illness such as an anxiety disorder or depression. More information about anxiety disorders is available at [www.nimh.nih.gov/anxietydisorders](http://www.nimh.nih.gov/anxietydisorders).

## So, how do you know when to seek help?

## Stress vs. Anxiety

### Stress

- Generally is a response to an external cause, such as taking a big test or arguing with a friend..
- Goes away once the situation is resolved.
- Can be positive or negative. For example, it may inspire you to meet a deadline, or it may cause you to lose sleep.

### Both Stress and Anxiety

- Both stress and anxiety can affect your mind and body. You may experience symptoms such as:
- Excessive worry
  - Uneasiness
  - Tension
  - Headaches or body pain
  - High blood pressure
  - Loss of sleep

### Anxiety

- Generally is internal, meaning it's your reaction to stress.
- Usually involves a persistent feeling of apprehension or dread that doesn't go away, and that interferes with how you live your life.
- Is constant, even if there is no immediate threat.



## It's important to manage your stress.

Everyone experiences stress, and sometimes that stress can feel overwhelming. You may be at risk for an anxiety disorder if it feels like you can't manage the stress and if the symptoms of your stress:

- Interfere with your everyday life.
- Cause you to avoid doing things.
- Seem to be always present.



## Coping With Stress and Anxiety

Learning what causes or triggers your stress and what coping techniques work for you can help reduce your anxiety and improve your daily life. It may take trial and error to discover what works best for you. Here are some activities you can try when you start to feel overwhelmed:

- Keep a journal.
- Download an app that provides relaxation exercises (such as deep breathing or visualization) or tips for practicing mindfulness, which is a psychological process of actively paying attention to the present moment.
- Exercise, and make sure you are eating healthy, regular meals.
- Stick to a sleep routine, and make sure you are getting enough sleep.
- Avoid drinking excess caffeine such as soft drinks or coffee.
- Identify and challenge your negative and unhelpful thoughts.
- Reach out to your friends or family members who help you cope in a positive way.

## Recognize When You Need More Help

If you are struggling to cope, or the symptoms of your stress or anxiety won't go away, it may be time to talk to a professional. Psychotherapy (also called talk therapy) and medication are the two main treatments for anxiety, and many people benefit from a combination of the two.

If you or someone you know has a mental illness, is struggling emotionally, or has concerns about their mental health, there are ways to get help. Find more information on the National Institute of Mental Health (NIMH) website at [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp).

If you are in immediate distress or are thinking about hurting yourself, call or text the 988 Suicide & Crisis Lifeline at **988** or chat at [988lifeline.org](http://988lifeline.org).

## More Resources

- NIMH: Anxiety Disorders ([www.nimh.nih.gov/anxietydisorders](http://www.nimh.nih.gov/anxietydisorders))
- NIMH: Caring for Your Mental Health ([www.nimh.nih.gov/mymentalhealth](http://www.nimh.nih.gov/mymentalhealth))
- NIMH: Child and Adolescent Mental Health ([www.nimh.nih.gov/children](http://www.nimh.nih.gov/children))
- NIMH: Tips for Talking With a Health Care Provider About Your Mental Health ([www.nimh.nih.gov/talkingtips](http://www.nimh.nih.gov/talkingtips))
- Centers for Disease Control and Prevention: Anxiety and Depression in Children ([www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html](http://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html))



National Institute  
of Mental Health

NIH Publication No. 20-MH-8125

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Follow NIMH on  
Social Media @NIMHgov



# EL 25 DE ABRIL ES EL DÍA NACIONAL DEL TELÉFONO

La primavera es uno de los momentos más estresantes para los estudiantes.

¡Asegúrémonos de que los estudiantes en nuestras vidas se sientan apoyados!

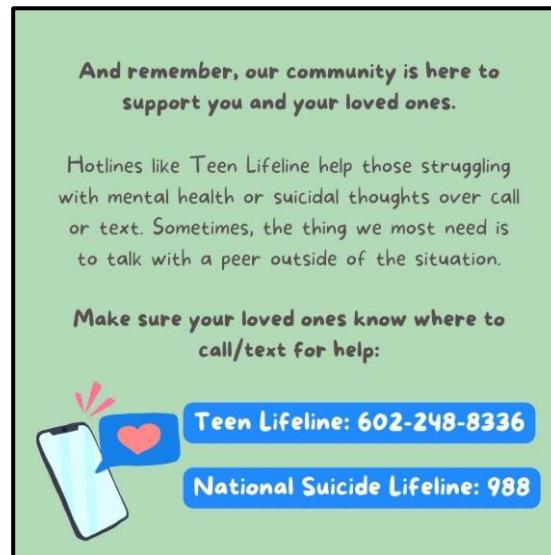
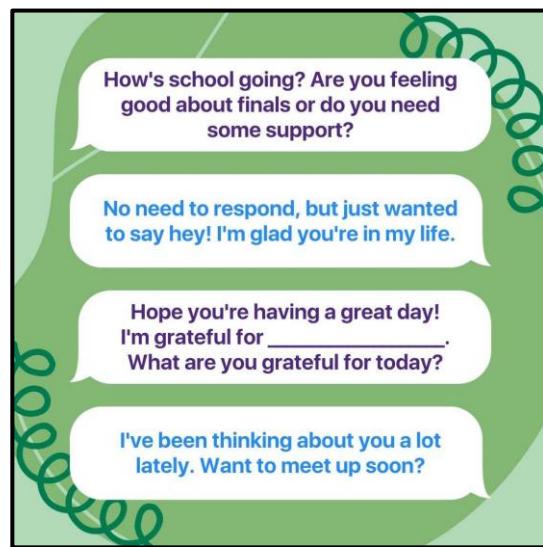
El Día Nacional del Teléfono es este mes, y no hay mejor manera de celebrarlo que usar su teléfono para su mejor propósito posible: verificar y conectarse con sus seres queridos. En la publicación de hoy, hemos incluido algunos mensajes fáciles y rápidos que puede usar para comunicarse con alguien y hacerle saber que les importa.

Y recuerden: si ustedes o alguien que conocen necesita apoyo adicional durante este tiempo, los vemos y estamos aquí para ustedes. Teen Lifeline y sus consejeros adolescentes también están aquí para ayudar si llaman o envían mensaje de texto al 602-248-8336.



A simple check-in can make a big difference for a teen who's struggling.

For National Telephone Day on Tuesday, April 25, call or text a friend or family member to let them know you care.



Teen Lifeline



## CLASES VIRTUALES

### **SNAPCHAT COMO TENDENCIA DE TRÁFICO DE DROGAS**

**MARTES • 4/4 • 10 a 11:30 a.m.**

Las redes sociales se han convertido en parte de la vida de nuestros hijos, lo que puede incluir algunos riesgos y peligros. En este curso, aprenderán sobre los riesgos de usar Snapchat, cómo se pueden usar para acceder a sustancias y qué pueden hacer para proteger a sus hijos de los riesgos.

### **CONTROL DE LA IRA PARA NIÑOS**

**MIERCOLES • 4/5 & 4/5 • 6 a 8 p.m.**

En esta serie de dos partes, obtendrán una mejor comprensión de cómo el desarrollo infantil afecta las emociones de su hijo, técnicas para ayudarlo a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y actividades prácticas que pueden usar para aumentar su inteligencia emocional..

### **INTIMIDACIÓN: SIGNOS, SÍNTOMAS Y SOLUCIONES**

**MARTES • 4/11 • 10 a.m. a 12 p.m.**

Un acosador se define como un individuo que busca a otros que son vistos como vulnerables, con la intención de causar daño. La intimidación es una realidad para nuestros jóvenes, y es importante conocer señales y estrategias para apoyar a aquellos que están intimidando y siendo intimidados.

### **CRIANZA DE NIÑOS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES**

**JUEVES • 4/17 • 6 a 8 p.m.**

El desarrollo socioemocional en los niños es crucial para la capacidad de un niño para sobrevivir y prosperar. Juntos, exploramos la base de la salud emocional y la alfabetización, así como estrategias para apoyar el desarrollo social y emocional desde la primera infancia hasta la adolescencia.

### **SEGURIDAD DEL AGUA**

**MARTES • 4/18 • 10 a 11 a.m.**

La seguridad del agua es importante para todas las edades, pero especialmente para los niños pequeños. El ahogamiento es la principal causa de muerte por lesiones en niños de uno a cuatro años. Los niños pequeños pueden ahogarse en tan solo una o dos pulgadas de agua, y puede suceder rápida y silenciosamente.

Acompáñennos a nuestra clase y aprendan a cómo crear capas de protección para mantener a su familia segura y reducir los riesgos de ahogamiento.

### **CRİANDO HIJOS E HIJAS**

**JUEVES • 4/20 • 10 a.m. a 12 p.m.**

Los padres juegan un papel crucial en la vida de sus hijos. Comprendan el efecto que tanto los padres como las madres tienen en la vida de sus hijos mientras exploran consejos y estrategias para criar a hijos e hijas saludables.

## **SANACIÓN DEL TRAUMA**

**LUNES 4/24 • 6 a 8 p.m.**

Ayudar a su hijo a sanar después de haber experimentado un evento traumático puede ser un largo y difícil trayecto. Aprendan cuáles son algunos comportamientos comunes que podría ver, cómo comunicarse eficazmente sobre el trauma y cómo pueden apoyar a su hijo en el trayecto.

## **DISCIPLINA CONSCIENTE**

**MARTES • 4/25 Y 5/2 • 10 a.m. a 12 p.m.**

La disciplina consciente es un enfoque que se basa en la evidencia e informado sobre el trauma para la crianza de los hijos. Aprendan las maneras para controlar sus emociones mientras ayuda a su hijo a controlar las suyas, lo que lleva a una relación más fuerte entre padres e hijos. Aprendan maneras de resolver problemas durante comportamientos difíciles y usen consecuencias efectivas como parentes. Este programa se centrará en el aprendizaje socioemocional de su hijo.

## **GRUPO DE APOYO DE PADRES**

**CADA MIERCOLES • 12 a 1:30 p.m.**

Acompáñennos para una reunión virtual a fin de encontrar apoyo en la crianza de los hijos. Conéctense con otros padres o tutores legales para compartir sus luchas y éxitos. Nuestro especialista en Educación Infantil y Familiar de Child Crisis Arizona enviará un tema semanal por correo electrónico que incluye asuntos como: mantener la estructura y las rutinas, crear límites, el autocuidado de los padres y muchos más.

**Apúntense anticipadamente en:  
[register.communitypass.net/ChildCrisisArizona](http://register.communitypass.net/ChildCrisisArizona)**

## **PRIMAVERA DE 2023**

Hagan clic en los enlaces a continuación para ver los horarios y descripciones de primavera.

**CLASES Y TALLERES VIRTUALES**

**CLASES Y TALLERES COMUNITARIOS EN PERSONA**

**CURSOS DE PRIMAVERA**

## SUNDAY

2 Spend as much time as possible outdoors today

## SATURDAY

1 Commit to being more active this month, starting today

## FRIDAY

7 Get natural light early in the day. Dim the lights in the evening

## THURSDAY

6 Do a body-scan meditation and really notice how your body feels

## WEDNESDAY

5 Turn a regular activity into a playful game today

## TUESDAY

3 Listen to your body and be grateful for what it can do

## MONDAY

4 Eat healthy and natural food today and drink lots of water

## ACTION FOR HAPPINESS

# ACTIVE APRIL 2023

## Happier · Kinder · Together

## ACTION FOR HAPPINESS



9 Turn your housework or chores into a fun form of exercise

16 Go exploring around your local area and notice new things

23 Go out and do an errand for a loved one or neighbour

30 Make time to run, swim, dance, cycle or stretch today

15 Get active by singing today (even if you think you can't sing!)

22 Enjoy moving to your favourite music. Really go for it

29 Become an activist for a cause you really believe in

14 Relax your body & mind with yoga, tai chi or meditation

21 Regularly pause to stretch and breathe during the day

28 Meet a friend outside for a walk and a chat

19 Spend less time sitting today. Get up and move more often

27 Find a fun exercise to do while waiting for the kettle to boil

17 Be active outside. Dig up weeds or plant some seeds

26 Take an extra break in your day and walk outside for 15 minutes

18 Try a new online exercise, activity or dance class

25 Have a 'no screens' night and take time to recharge yourself

24 Get active in nature. Feed the birds or go wildlife-spotting

20 Focus on 'eating a rainbow' of multi-coloured vegetables today

13 Make sleep a priority and go to bed in good time

21 Move as much as possible, even if you're stuck inside

11 Set yourself an exercise goal or sign up to an activity challenge

10 Have a day with less screen time and more movement

12 Move as much as possible, even if you're stuck inside

1 19 Listen to your body and be grateful for what it can do

2 20 Turn your housework or chores into a fun form of exercise

3 21 Relax your body & mind with yoga, tai chi or meditation

4 22 Enjoy moving to your favourite music. Really go for it

5 23 Go out and do an errand for a loved one or neighbour

6 24 Get active in nature. Feed the birds or go wildlife-spotting

7 25 Have a 'no screens' night and take time to recharge yourself

8 26 Take an extra break in your day and walk outside for 15 minutes

9 27 Find a fun exercise to do while waiting for the kettle to boil

10 28 Meet a friend outside for a walk and a chat

11 29 Become an activist for a cause you really believe in

12 30 Make time to run, swim, dance, cycle or stretch today

## DOMINGO

## SÁBADO

## JUEVES

## MIÉRCOLES

## MARTES

## LUNES



**Más felices · Más amables · Juntos**

ACTION FOR HAPPINESS

# Abril Activo 2023



## VIERNES



2 Hoy, pasa el mayor tiempo posible al aire libre

9 Convierte tus tareas domésticas en una forma divertida de ejercicio o

16 Sal a explorar tu entorno y observa cosas nuevas

23 Sal para hacer un encargo para un ser querido o vecino

30 Hoy, saca tiempo para correr, nadar, bailar, ir en bicicleta o hacer estiramientos

1 Este mes, comprométete a estar más activo/a, empezando hoy mismo

8 Estimula tu cuerpo riendo o haciendo reír a alguien

15 Active cantando hoy (¡incluso si crees que no sabes cantar!)

22 Disfruta moviéndote al ritmo de tu música favorita. ¡Desinhíbrate!

29 Convírtet en activista de una causa en la que creas de verdad

3 Hoy, convierte una actividad cotidiana en un juego divertido

6 Haz una meditación con escaneo corporal y observa bien cómo se siente tu cuerpo

14 Relaja tu cuerpo y tu mente con yoga, tai chi o meditación

21 A lo largo del día, ve haciendo pausas para estirarte y respirar

28 28: Queda con un amigo/a para dar un paseo y charlar

3 Hoy, come alimentos saludables y naturales y bebe mucha agua

13 Haz del sueño una prioridad y acuéstate temprano

20 Hoy, planteate "comer un arcoíris" de vegetales multicolores

27 Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras esperas a que hierva la tétera

12 Muévete tanto como te sea posible, incluso si hoy no puedes salir

19 Hoy, pasa menos tiempo sentado/a. Levántate y muévete con más frecuencia

26 Tómate un descanso adicional y camina por el exterior durante 15 minutos

25 Pasa una noche sin pantallas y utiliza este tiempo para cargar baterías

24 Mantente activo/a en la naturaleza. Da de comer a los pájaros o ve a observar la vida silvestre

17 Mantente activo/a al aire libre. Quita malas hierbas o planta algunas semillas

18 Prueba un nuevo ejercicio, actividad o clase de baile en línea

23 Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras esperas a que hierva la tétera

30 Hoy, saca tiempo para correr, nadar, bailar, ir en bicicleta o hacer estiramientos

# **RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL:**

## **Hagan clic en las siguientes imágenes para los enlaces de estos recursos.**



# MIND24-7



El 16 de julio de 2022 marcó el lanzamiento de 988, el nuevo número para la línea de vida 988 Suicide & Crisis (anteriormente conocida como la línea de vida nacional de prevención del suicidio). Al igual que ya usamos el 911 para emergencias, el 988 se usará para crisis de salud mental.

El nuevo código de marcación 988 ayudará a las personas a obtener ayuda antes de que una crisis se intensifique. Con la educación y la concientización adecuadas, todos en el país tendrán un recurso de salud mental inmediato y accesible y aquellos en crisis no necesitarán llamar al 911 para emergencias de salud mental.

### **RECURSOS DE COLABORACION**

### **PARA LA SALUD MENTAL DEL SUSD**



# the **parents** group by notMYkid®

ARE  
YOU  
OK ?

Teens are facing more challenges than ever, and parents need a place to go for answers, support, and resources. The Parents Group, by notMYkid, is a recurring meeting **Monday night at 6PM** open to parents of teens.

The Parents Group will focus on issues related to mental health, substance use, and overall obstacles facing teens today.

---

#### THE PARENTS GROUP PRIMARY GOALS:

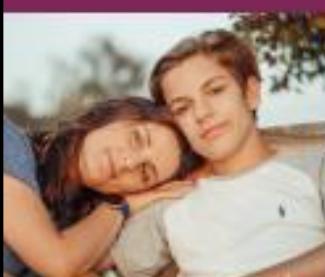
- **To provide education** about current issues that are affecting our kids and how to best communicate and protect them.
  - **To provide support** in a safe space without judgement.
  - **To provide access to available resources** and help give parents the tools necessary to prevent substance use and better support our kids.
- 

We simply want to provide space for open and honest communication!



Meetings are free and participants are asked to keep group discussions confidential for the safety of all families and kids.

**PLEASE SCAN THE QR CODE TO REGISTER OR TO BE KEPT INFORMED OF FUTURE MEETING TIMES AND SCHEDULES.**



The Parents Group, hosted by notMYkid, will be facilitated by behavioral health staff to continue serving the company's mission. notMYkid is a non-profit organization that has been meeting the unique needs facing youth and their families in the community for over 20 years.



5310 East Shea Blvd | Scottsdale, AZ 85254  
602.652.0163 | [notmykid.org](http://notmykid.org)

# notMYkid<sup>®</sup> tutoring plus

MONDAYS

GRADES 6-8

WEDNESDAYS

GRADES 9-12

4PM - 6PM

- Structured environment for homework help
- Study Group with experienced tutor lead
- One-on-one instruction
- Multi-subject expertise
- Grades 6-12 welcome

WEEKLY  
REGISTRATION  
REQUIRED



IN PARTNERSHIP WITH  
DIGNITY HEALTH, BHHS, LEGACY FOUNDATION AND GOVERN'S OFFICE FOR YOUTH, FAITH AND FAMILY!

notMYkid<sup>®</sup>  The Well  
A Place to Fill Up

5310 East Shea Blvd | Scottsdale, AZ 85254 | 602.652.0163 | [notmykid.org](http://notmykid.org)

v.01|2022

## Aplicaciones útiles para estimular la salud mental



**Headspace:** ofrece una AMPLIA variedad de ejercicios para meditar, ayudar a dormir y moverse que los ayuda, sin importar cómo se sientan. Los ayuda a reducir la ansiedad y el estrés y a mejorar la atención y el estar alerta. El contenido es gratuito.



**Calm:** incluye meditaciones gratuitas para el estrés, dormir Y tiene meditaciones para los niños.



**Breathe2Relax:** es gratuito, diseñado por el *National Center for Telehealth and Technology* para enseñar técnicas para respirar para controlar con el estrés.



**Happify:** ofrece actividades y juegos basados en la ciencias con la intención de reducir el estrés, desarrollar la resistencia y superar los pensamientos negativos.



**MoodPath:** compañero personalizado para la salud mental, que «aprende» de sus respuestas y genera percepción y ofrece los recursos más relevantes para su salud emocional.



**MoodTools:** una aplicación de autoayuda orientada a la depresión. Ofrece psicoeducación sobre los factores de riesgo, un diario para los pensamientos, un plan de seguridad contra el suicidio y videos.



**PTSD Coach:** una aplicación de autoayuda del *National Center for PTSD* que ofrecer educación, evalúa el PTSD y ofrece consejos fáciles de entender para control síntomas comunes de PTSD y ofrece recursos adicionales para el tratamiento.



**Quit That!**: aplicación gratuita que ayuda a los usuarios a vencer sus hábitos o adicciones. Es una herramienta de recuperación pata mantener un control y supervisar su progreso.



**Medisafe:** una aplicación para recordarles los medicamentos.



**Shine:** una aplicación para el cuido de sí mismos que se basa en estrategias de investigación para ayudarlos a reducir el estrés, estimular la autocompasión, ayudarlos con la concentración y combatir el agotamiento.



# TRABAJADORES SOCIALES DEL SUSD



## Escuelas Primarias

Anasazi  
Cherokee  
Cochise  
Desert Canyon  
Hohokam  
Hopi  
Kiva  
Laguna  
Navajo  
Pima  
Pueblo  
Redfield  
Sequoia  
Tavan  
Yavappai

Por anunciararse  
Nicole Hall  
Madison Gilbreath  
Lauren Loiacono  
Holly Leffhalm  
Sierra Rose  
Glenda Henman  
Virginia Mohammed  
Alexa Barajas Castaneda  
Por anunciararse  
Mayra Núñez  
Haley Passarella  
Andrea Ference  
Kim Meyer  
Por anunciararse

[nhall@susd.org](mailto:nhall@susd.org)  
[madisongilbreath@susd.org](mailto:madisongilbreath@susd.org)  
[lloiacono@susd.org](mailto:lloiacono@susd.org)  
[hleffhalm@susd.org](mailto:hleffhalm@susd.org)  
[sierrarose2@susd.org](mailto:sierrarose2@susd.org)  
[ghenman@susd.org](mailto:ghenman@susd.org)  
[vmohammed@susd.org](mailto:vmohammed@susd.org)  
[abarajascastaneda@susd.org](mailto:abarajascastaneda@susd.org)  
  
[mayranunez@susd.org](mailto:mayranunez@susd.org)  
[hpassarella@susd.org](mailto:hpassarella@susd.org)  
[aference@susd.org](mailto:aference@susd.org)  
[kfowlston@susd.org](mailto:kfowlston@susd.org)

## Escuelas Intermedias

Cocopah  
Desert Canyon  
Ingleside  
Mohave  
Mountainside  
Tonalea  
Mckinney Vento

Laura Pederson  
Cynthia O'Brien  
Erin Stocking  
Julie Jiménez  
Laura Pederson  
Sherena Small  
Melissa Medvin

[lpederson@susd.org](mailto:lpederson@susd.org)  
[cobrien@susd.org](mailto:cobrien@susd.org)  
[estocking@susd.org](mailto:estocking@susd.org)  
[jjimenez@susd.org](mailto:jjimenez@susd.org)  
[lpederson@susd.org](mailto:lpederson@susd.org)  
[ssmall@susd.org](mailto:ssmall@susd.org)  
[mmedvin@susd.org](mailto:mmedvin@susd.org)

## Escuelas K-8

Cheyenne  
Copper Ridge  
Echo Canyon

Alexandria Fischetti  
Sharon James  
Brenna Fairweather

[afischetti@susd.org](mailto:afischetti@susd.org)  
[sjames@susd.org](mailto:sjames@susd.org)  
[bfairweather@susd.org](mailto:bfairweather@susd.org)

## Escuelas Secundarias

Arcadia  
Chaparral  
Coronado  
Desert Mountain  
Saguaro

Whitney Hess  
Leah Stegman  
Nicole Tarter  
Karey Trusler  
Karen Beatty

[whess@susd.org](mailto:whess@susd.org)  
[lstegman@susd.org](mailto:lstegman@susd.org)  
[ntarter@susd.org](mailto:ntarter@susd.org)  
[ktrusler@susd.org](mailto:ktrusler@susd.org)  
[kbeatty@susd.org](mailto:kbeatty@susd.org)

## Oficina del Distrito

Directora de Apoyos Estudiantiles  
Coordinador de apoyos clínicos  
Segundo coordinador de MTSS  
Especialista en prevención  
Esp. en Intervención del Comport.  
Esp. en Intervención del Comport.

Shannon Cronn  
Matthew Lins  
Dale Merrill  
Lauren Pilato  
Susan Wertheim  
Rhonda Witherspoon

[scronn@susd.org](mailto:scronn@susd.org)  
[matthewlins@susd.org](mailto:matthewlins@susd.org)  
[dmerrill@susd.org](mailto:dmerrill@susd.org)  
[lpilato@susd.org](mailto:lpilato@susd.org)  
[swertheim@susd.org](mailto:swertheim@susd.org)  
[rwitherspoon@susd.org](mailto:rwitherspoon@susd.org)