

Boletín de verano de Servicios de Apoyo (2021)



¡Celebremos!

Su familia acaba de superar uno de los años más difíciles de nuestra época. Este año escolar ha estado lleno de altibajos, pero, aun así, ¡lo han conseguido! Así que dense una palmadita en la espalda, chóquense los cinco y tómense tiempo para relajarse y disfrutar de su familia este verano. Aquí tienen algunas ideas que les ayudarán a celebrar la nueva fuerza y resistencia que han desarrollado durante este último año.

- **Acampen y tengan una noche de cine:** ¡saquen sus sacos de dormir, mantas y almohadas! Pónganse cómodos con su familia y disfruten de una noche en casa mientras ven películas. ¡No se olviden de los bocadillos!
- **Lleven a cabo una pelea de agua al aire libre:** ¿Qué mejor manera de refrescarse que una divertida pelea de agua al aire libre con su familia?
- **Tomen una excursión de un día:** Escapen del calor y hagan una excursión de un día a Flagstaff, Payson o cualquier otra ciudad más fresca con su familia.
- **Realicen una sesión de fotos en familia:** Hagan caras divertidas, usen accesorios o lo que sea necesario para tener una divertida sesión de fotos familiar (no se lo tomen en serio, usen sus celulares y diviértanse).

Consejos para preparar a su familia para la vida después de Covid-19

Se han mantenido fuertes y eso ha valido la pena. Ahora estamos en un punto en el que podemos empezar a retomar muchas de nuestras rutinas normales. Por muy emocionante que sea, incluso las transiciones positivas pueden causar estrés en la familia. Miren estos consejos para facilitar la transición para ustedes y su familia.



- **Diseñen un plan de transición:** Dedicuen algún tiempo para determinar qué tipo de eventos y reuniones serán una prioridad para su familia. Discutan y planifiquen cómo será su vida de regreso a clases y al trabajo cuando las cosas vuelvan a la normalidad. No tengan miedo de hacer varios planes (Plan A, Plan B, etc.) para los diferentes escenarios que puedan surgir para su familia.
- **Conserven algunas de las cosas nuevas que les gustan:** Hablen con su familia sobre lo que han disfrutado haciendo juntos mientras estaban en casa (noches de juegos, cenas familiares, etc.) y denles prioridad como rutinas que su familia continuará cuando las cosas vuelvan a la normalidad.
- **Vuelvan a las actividades con calma:** Las transiciones repentinas pueden causar estragos en el estado de ánimo, el estrés y los niveles de energía. Establezcan expectativas familiares razonables y empiecen despacio. Es posible que ustedes y sus hijos no se reincorporen de inmediato a su vida anterior.
- **Practiquen la comunicación abierta de manera intencional:** Hablen con toda la familia sobre lo que funciona y lo que no funciona o causa estrés. Practiquen y mantengan una comunicación abierta con todos sobre cómo se sienten (estresados, abrumados, felices, etc.)

Artículo adaptado de: <https://www.parentspivot.com/blog-page/getting-back-to-normal-how-to-prepare-your-family-for-after-covid-19>



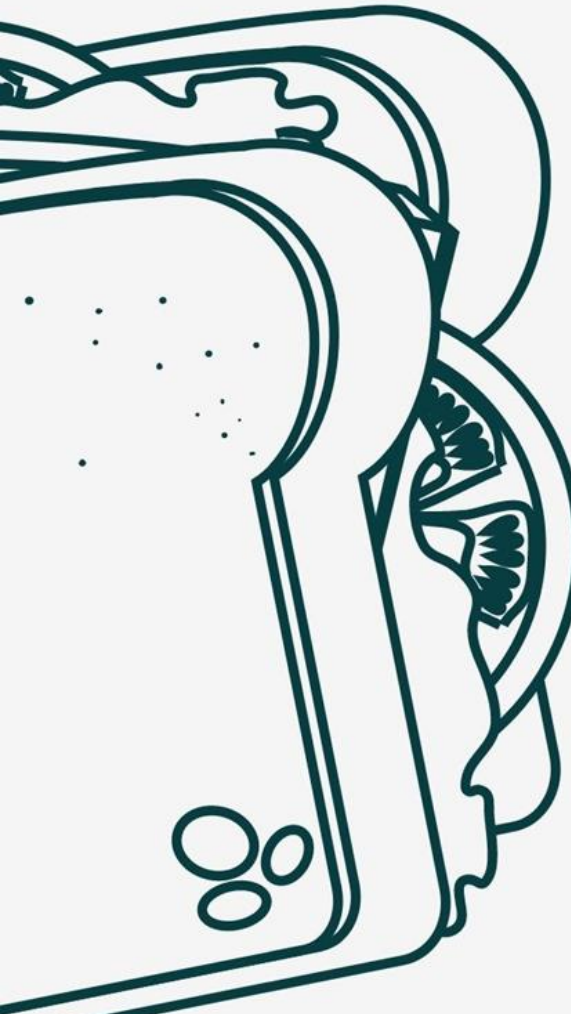
Repartición de comida gratuita del verano

CUANDO

**CADA MIÉRCOLES
DE 7:00 AM- 9:30 AM**

DÓNDE

Escuela Tradicional Pima
8330 E. Osborn Road
Scottsdale, AZ 85251



**Los estudiantes
recibirán 7 días de
desayuno y almuerzos
en cada repartición
semanal.**

¡CLASES GRATUITAS SOBRE LA CRIANZA!

Child Crisis of Arizona está ofreciendo las siguientes clases de crianza en línea de forma **GRATUITA**, a un paso individualizado:

- Crianza de los hijos en la misma sintonía
- Disciplina positiva y orientación
- Sanando el trauma
- Desarrollo del niño
- Manejo del estrés como padre
- Manejo de la ira para los niños

Para más información y para comenzar, visiten :

<https://childcrisisaz.org/courses/>



¿Buscan proveedores de consejería y terapia?

Los servicios pueden ser en persona o virtuales.

Si tienen AHCCCS, llamen al [800-564-5465](tel:800-564-5465) para conectarse con un proveedor.

Hagan clic [AQUÍ](#) para ver otros proveedores que podrían aceptar AHCCCS/Medicaid.

Para otras compañías de seguros u opciones de pago por cuenta propia

Hagan clic [AQUÍ](#) para Scottsdale

Hagan clic [AQUÍ](#) para Phoenix

Hagan clic [AQUÍ](#) para Tempe



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 para mantener un control y supervisar su progreso.

Medisafe: una aplicación para recordarles los medicamentos.

Shine: una aplicación para el cuidado 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.

Líneas directas para crisis y recursos

Si ustedes, o alguien que conocen, tienen dificultades, **NO están solos**. Comuníquense con uno de los siguientes números. Acuérdense, no necesitan tener una «crisis» para mandar un mensaje de texto o llamar a una línea directa. Las líneas directas están abiertas para hablar con cualquiera que pueda necesitar apoyo extra.

- ❑ **Teen Lifeline:** llamen las 24/7 o envíen un texto (602-248 8336) *también disponibles para los padres u otros adultos que necesitan recursos para sus hijos.
- ❑ **Crisis Text Line:** manden el texto «Home» al 741741 para conectarse con un consejero para crisis.
- ❑ **LGBT National Hotline:** llamen al 888-843-4564.
- ❑ **National Suicide Prevention Hotline:** llamen al 1-800-273-8255.
- ❑ **National Domestic Violence Hotline:** llamen al 1-800-799-7233 o manden un texto «LOVEIS» al 22522.
- ❑ **Empact 24 Hour Crisis Line:** llamen al (1-800-273-8255).
- ❑ **Scottsdale Police Crisis Team:** llamen al (480-312-5055).
- ❑ **The Disaster Distress Helpline:** llamen al (1-800-985-5990) o manden el texto «TalkWithUs» al 66746 para conectarse con consejero capacitado en crisis.
- ❑ **Arizona Food Bank Network:** busquen un banco de comida cercano en caso de emergencias para ustedes o alguien que conozcan que esté pasando hambruna www.azfoodbanks.org.
- ❑ **Crisis Response Network:** llamen al 602-222-9444 o al 1-800-631-1314)
- ❑ **Catholic Charities:** 602-749-4405 ofrece servicios de orientación a larga distancia con base en una escala deslizable.
- ❑ **SAMHSA'S Treatment Referral Information:** llamen al 1-800-662-HELP.
- ❑ **Covid Crisis Rental Assistance:** los hogares del condado Maricopa que pasan por dificultades financieras, debido a la pandemia del COVID-19, pudiesen ser elegibles para «COVID Crisis Rental Assistance» (CCRA).
- ❑ **Vista Del Camino:** (Banco de comida de la ciudad de Scottsdale): llamen al 480-312-2323.
- ❑ **UMOM:** <https://umom.org/find-help/>
- ❑ **Family Housing Hub:** llamen al 602-595-8700.
- ❑ **Youth Resource Center:** (para personas entre las edades de 18 a 24 años): llamen al 480-868-7527.



Equipo de verano de los Servicios de Apoyo

¿Necesitan ayuda adicional? Pónganse en contacto con su equipo de verano de Servicios de Apoyo

Dale Merrill
Coordinadora de prevención
dmerrill@susd.org

Sherena Small
Trabajadora social
ssmall@susd.org

Matthew Lins
Coordinadora de servicios clínicos
matthewlins@susd.org

Shannon Cronn
Directora del departamento de servicios de apoyo
scronn@susd.org

