

# BOLETÍN DE SERVICIOS DE APOYO DEL SUSD



## ¿En que necesitan apoyo?

Por favor tomen unos minutos para completar esta encuesta breve. Hay una para los padres/tutores legales y otro para los estudiantes de 4to a 12mo grados. Su equipo de apoyo está aquí para ayudarles durante este tiempo. Avísennos de la mejor manera de cumplir con las necesidades de su familia durante el cierre escolar.

[ENCUESTA PARA LOS PADRES](#)

[ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES](#)

## MIÉRCOLES DE BIENESTAR

¿Cómo recupero un poco de auto control positivo cuando me siento tan fuera de control durante este tiempo?



# LA CONCIENCIACIÓN ES IMPORTANTE

Descanse, mantenga la perspectiva, sea amable durante los tiempos de incertidumbre

*Mindful Schools ofrece 3 prácticas de concienciación para los tiempos de incertidumbre (haga clic en el enlace*



## **Take a Break, Keep Perspective, Be Kind in Uncertain Times**

Educators, parents, and students are experiencing anxiety and overwhelm in the face of school closures and uncertain times. Here are 3 mindful practices fo...

# APLICACIONES DE CONCIENCIACIÓN

*Descargue cualquiera de estas aplicaciones gratuitas que le pueden ayudar a recuperar un sentido de la paz, tranquilidad y claridad durante este tiempo de cambio e incertidumbre.*

**Calm**

**Head Space**

**Insight Timer**

**Smiling Mind**

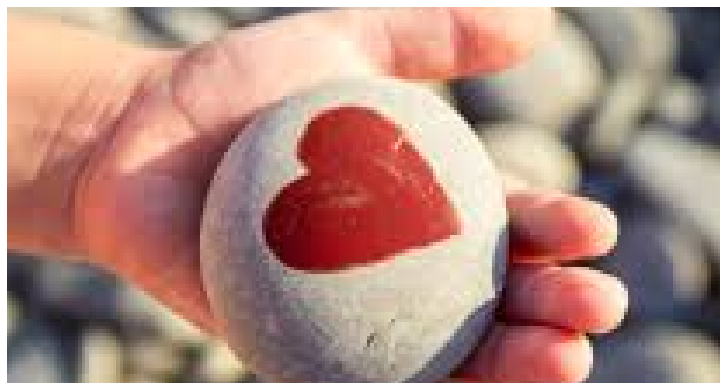
**Stop, Breathe & Think**

# SUGERENCIAS DE ALGUNAS HABILIDADES PARA MANEJAR LA PRESIÓN

**Controle su consumo de información:** tome nota de lo que pasa dentro de su cuerpo cuando consume y comparte información. Hágase esta pregunta: ¿Esta información me causa ansiedad y estrés, o me calma? Después de analizar su respuesta, decida tomar un descanso y sepa que ya sabe todo lo que necesita saber en este momento.

**Mantenga la perspectiva:** cuando estamos estresados, la mente empieza a centrarse en una sola cosa como si fuera la verdad. Intente reconocer varias cosas verdaderas “sí, esto está sucediendo y también esta otra cosa está pasando”. Motívese. Encuentre una cosa positiva en el mundo que le rodea, una cosa por la cual se siente agradecido y un momento divertido que recuerda, etc... La mente puede recordar ambas cosas; lo positivo del pasado y los retos del presente.

**Practique la amabilidad:** sea amable con usted mismo y los demás. Dese cuenta de que todos estamos todos juntos en esto. Hágase esta pregunta: ¿Qué es una cosa amable que puedo hacer ahora y qué es una cosa que puedo hacer para demostrar a otra persona que la amabilidad es importante?



# ¿Todavía tienen dificultades?

Comuníquese con su equipo de apoyo

## **Arcadia**

Trabajadora Social:  
Whitney Hess Whess@susd.org

Consejeras Académicas:  
Kelley Ender, kender@susd.org  
Ruth Hart, rhart@susd.org  
Sonya Kim, skim@susd.org  
Patricia LaCorte, placorte@susd.org

## **Chaparral**

Trabajadora Social:  
Leah Stegman, lstegman@susd.org  
Código de Google Classroom: qycwy3l

Consejeras Académicas:  
Keri Board, kboard@susd.org  
Leslie Rold, lrold@susd.org  
Katie Kunitzer, kkunitzer@susd.org  
Janine Welch, janinewelch@susd.org  
Megan Mayer, mmayer@susd.org

## **Coronado**

Trabajadora Social:  
Mandy Turner, aturner@susd.org

Consejeras Académicas:  
Anna Huerta, ahuerta@susd.org  
Robert Liebman, rliebman@susd.org  
Julie Stephan, jstephan@susd.org

## **Desert Mountain**

Capacitadora de Prevención:  
Paige Phelps, PPhelps@susd.org

Consejeras Académicas:  
Alesha Davis, adavis@susd.org  
Megan Reddell, mreddell@susd.org  
Michelle Okun, mokun@susd.org  
Veva Pacheco, vpacheco@susd.org  
Jennifer Cooper, jcooper@susd.org

## **Saguaro**

Trabajadora Social:  
Mindy Hickman, mhickman@susd.org  
Código de Google Classroom:: gwrhk5y

Consejeras Académicas:  
LeAnne Carter, lcarter1@susd.org  
Leanne DeFay, ldefay@susd.org  
Katy Gerken, kgerken@susd.org  
Donna Wittwer, dwittwer@susd.org

## **Tonalea K-8**

Trabajadora Social:  
Sherena Small, ssmall@susd.org

## **Apoyo K-12 del Distrito**

Trabajadora Social:  
Karey Trusler, ktrusler@susd.org  
Google Classroom code: 7yftwa2

Coordinadora de Apoyo Clínico  
Shannon Cronn, scronn@susd.org

# Consejeros Académicos de las Escuelas Intermedias

---

## **Echo Canyon**

Cathy Lewkowitz, clewkowitz@susd.org

## **Ingleside**

Cheryl Guthrie, cguthrie@susd.org

Aria Ham, aham@susd.org

Dana Molnar, dmolnar@susd.org

## **Cocopah**

Toni Rantala, trantala@susd.org

June Solod, jsolod@susd.org

## **Copper Ridge**

Deborah Philips, dphilips@susd.org

## **Mohave**

Lisa Balthazor, lbalthazor@susd.org

Todd Kemmerer, tkemmerer@susd.org

## **Escuela Intermedia Desert Canyon**

Nicholas Pasco, npasco@susd.org

Jill Weller, jweller@susd.org

## **Mountainside**

Dale Merrill, dmerrill@susd.org

Robin Stieglitz, rstieglitz@susd.org

## **Cheyenne**

Frances Lax, flax@susd.org

## **Tonalea**

Gail Tronzo, gtronzo@susd.org

Tammy Clow-Kennedy, tclowkennedy@susd.org