

# BOLETÍN DE SERVICIOS DE APOYO DEL SUSD



Scottsdale *Unified*  
SCHOOL DISTRICT

## ¿EN QUÉ NECESITAN APOYO?

Por favor tómense unos minutos para completar esta encuesta breve. Hay una para los padres o tutores legales y otra para los estudiantes de 4to a 12mo grados. Su equipo de apoyo está aquí para ayudarlos durante este período. Avisémos de qué mejor manera podemos cumplir con las necesidades de su familia durante el cierre escolar.

[Encuesta para los padres en inglés](#)

[Encuesta para los padres en español](#)

[Encuesta para los estudiantes](#)

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

A partir del 15 de abril, las comidas se distribuirán semanalmente, los días miércoles, en vez de cada día de la semana. Los adultos podrán recoger cinco desayunos y cinco almuerzos para cada niño de 1 a 18 años que vivan en la casa.

Las comidas se distribuirán de 9 a 11 a.m. cada miércoles en los estacionamientos de estas escuelas del SUSD:

- Escuela Intermedia Mohave, 8490 E. Jackrabbit Rd., Scottsdale - NUEVO LUGAR.
- Escuela Primaria Navajo/Plantel Oak, 7501 E. Oak St., Scottsdale.
- Escuela Primaria Redfield, 9181 E. Redfield Rd., Scottsdale - NUEVO LUGAR.
- Escuela Primaria Tavan, 4610 E. Osborn Rd., Phoenix.
- Escuela Tonalea K-8, 6720 E. Continental Dr., Scottsdale.
- Escuela Primaria Yavapai, 701 N. Miller Rd., Scottsdale.



El jueves 9 de abril será el último día en que se distribuirán comidas al 'estilo de las paradas de los autobuses' para ayudar a proteger a nuestra comunidad y a los empleados. Para más información, sobre el Programa de Comidas Gratuitas para Niños, por favor vayan a: [www.susd.org/Meals](http://www.susd.org/Meals) o llamen al (480) 484-6234.



Si ustedes, su familia o alguien que conocen les preocupa la comida, revisen Arizona Food Bank Network para recursos cerca de ustedes.

## Mensaje para nuestros estudiantes de parte de nuestra presidenta de la Junta Consultiva Estudiantil del SUSD, Kayli Battel

Hola a todo el mundo. Yo soy **Kayli Battel**, la presidenta de la Junta Consultiva Estudiantil del SUSD. El Distrito me ha instado a que me comuniqué con ustedes.

Espero que, cuando lean este mensaje, se encuentren bien. Quiero tratar de enfocar este extraño tiempo por el pasamos y ofrecerles algunas ideas personales acerca de la pandemia de COVID-19.

Obviamente, estos son tiempos complicados con cambios sin precedentes y muchas incertidumbres. Con todo el mundo que he hablado se siente nervioso. Algunas personas se sienten solas, algunas aburridas, otras preocupadas sobre lo que ha de venir, y todo ello se entiende. Sé que se me hace difícil no ver a mis amigos y cómo mantenerme entretenida. Tengo miedo del riesgo de los miembros de mi familia que son mayores, y las ambigüedades que afrontamos ahora en el futuro. Creo que muchos de ustedes sienten lo mismo. Pero, Tenemos que acordarnos de que no estamos tan desamparados en esta situación como pensamos.

El miércoles, los estudiantes de la Junta Consultiva Estudiantil se reunieron virtualmente con los funcionarios del Distrito, y continuarán haciéndolo de esta manera semanalmente. Tenemos una mejor comprensión de cómo esto avanzará. Tendremos un plan de estudios en línea, que podría verse diferente para cada una de sus clases, desde video en vivo hasta clases en Google Classroom, de manera que la curva de aprendizaje pudiera ser confusa los primeros días, pero los estudiantes podrán comunicarse con sus maestros durante horas de oficina al menos una hora todos los días. Otras partes de este plan continuará evolucionando conforme avanzamos, por ejemplo, la Junta Universitaria acaba de enviar un aviso con grandes cambios para los exámenes AP y SAT de este año. Por favor tengan en mente que, a pesar de toda la turbulencia, sus maestros hacen todo lo pueden para ayudarlos a terminar bien este año. Cualquier cosa que podamos hacer para ayudarlos a atravesar este momento también nos ayuda a nosotros.

**Estudiantes de duodécimo grado (seniors), terminemos este año firmemente, y seamos líderes para nuestros compañeros.** Esto ya ha sido un gran cambio con todas las cancelaciones, y es posible que haya más por venir. Pero sé que podemos evadir las dificultades que se avecinen durante los próximos meses. Sin importar como se vea el resto del año escolar, ya tuvimos una gran experiencia en la escuela secundaria, y este virus no definirá nuestros futuros al menos que lo dejemos.

Este es un tiempo difícil para nosotros, sin duda. Pero también es mucho más difícil para otros. Esto no lo podemos cambiar. Pero podemos hacer lo mejor que podamos en ser amables, muy comprensibles y pacientes. Tenemos que escuchar los consejos médicos que nos dan y proteger a nuestra comunidad al permanecer separados los unos de los otros. El distanciamiento social es un término que sé que he llegado a odiar durante las últimas semanas, pero es nuestra nueva realidad. Acuérdense de que podría ser que no sean nuestras vidas las que estén en peligro, sino las de aquellos con los que nos comunicamos. Este es el momento de proteger la salud de nuestros seres queridos.

Aunque mucho de esta situación es terrible, también podemos sacarle provecho con nuevas oportunidades. Podemos hacer algo nuevo: leer, hornear, tejer crochet, formar parte de un servidor Minecraft e incluso comunicarnos con nuestros amigos y familiares. Si sienten que les va mal en este momento, imagínense por lo que están pasando todos los demás. Póngase en contacto con alguien en quien no han pensado para hablarle, ayuden a una persona mayor que está sola y que no puede conectarse en línea. Todo el mundo se siente aislado en este momento, pero somos la generación que entiende la conectividad. Debemos usar nuestro conocimiento en tecnología para acoger amistades virtuales y permanecer fuertes en frente de esta crisis.

Si tienen preguntas, actualizaciones o sugerencias para todos nosotros, no duden en comunicarse conmigo en cualquier momento: mi cuenta de email es [khbattel@gmail.com](mailto:khbattel@gmail.com). Yo y los demás funcionarios de la Junta Consultiva Estudiantil haremos planes para mantenerlos al día.

**Manténganse sanos,**

# MANAGING CORONA VIRUS (COVID-19) ANXIETY



**For You**

- Avoid excessive exposure to media coverage
- Connect through calls/text/internet
- Add extra time for daily stress relief
- Practice self-care
- Focus on your mental health

**For Kids**

- Reassure them that they're safe
- Let them talk about their worries
- Share your own coping skills
- Limit their news exposure
- Create a routine & structure

BlessingManifesting

**For Quarantine/Isolation**

- Keep in contact with your loved ones via social media, texts, and phone calls
- Create a daily self-care routine
- Keep yourself busy: games, books, movies
- Focus on new relaxation techniques

Picture courtesy of BlessingsManifesting

Puede ser difícil no ver a sus amigos y a sus maestros, cuando están acostumbrados a verlos todos los días. Pero acuérdense de que este momento es temporal y los verán de nuevo. Mientras tanto, es hora de pensar en todas las cosas divertidas y creativas que pueden hacer.

Hagan clic a continuación para recursos adicionales:

- [Una guía para los niños sobre coronavirus](#)
- [Creando factores de protecciones](#)
- [Permanezcan felices y sanos](#)
- [Actividades divertidas para hacer en familia](#)

**Próximas series  
educativas virtuales  
GRATUITAS para padres**

**iGen:** Controlando el nerviosismo de su familia en tiempos difíciles presentado por Rachel Rubenstein, trabajadora social clínica y directora ejecutiva de Scottsdale Youth and Community Coalition. Martes 14 de abril a las 3:30 p.m. Inscribense aquí: <https://zoom.us/meeting/register/tZwvceCsrT4pUPUjbdUJRigYOtdrQ0z9Q>.

**notMYkid:** Mal uso de drogas recetadas. Consejos para reconocer y tratar el mal uso de drogas recetadas entre los adolescentes. Martes 21 de abril. Habrá más información la próxima semana.

**Grupos de apoyo  
virtuales para  
adolescentes**

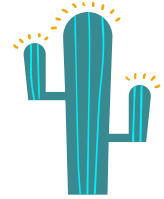
**Lunes:** Bloom 365 Peer 2 Peer Drop-in Support Group a la 1 p.m. texto @bloom365PS al 81010 para formar parte.

**Martes:** notMYkid yAmplifi: 'Teen Talk' a las 4 p.m. DM @amplifimyvoice para formar parte.

**Jueves:** Bloom365 LGBTQ + Peer 2 Peer Support a las 4:30 p.m. texto @365LBBTQ al 81010 para forfmar parte

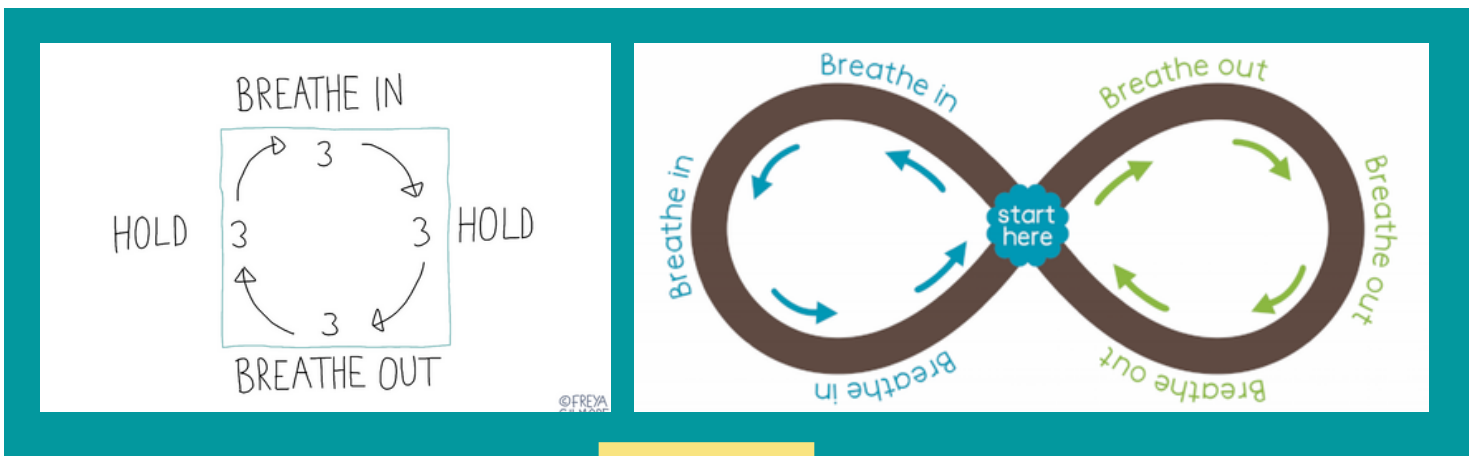


## PARA CALMAR LA MENTE EN CAOS



### Los beneficios de practicar la concientización

**LAS CAJAS DE RESPIRACION** son un ejercicio de respiración de utilidad, cuando hay mucho estrés, en que se practica el siguiente proceso: inhalan y cuentan 3, aguantan la respiración y cuentan 3, exhala y cuentan 3, esperan hasta el final que exahalan y cuentan 3 y repiten. Este es un ejercicio de respiración profunda que ha demostrado que calma y regula el sistema nervioso autónomo. Reducir la respiración permite que CO2 se produzca en la sangre, lo que estimula la respuesta del nervio vago que produce sentimiento de calma en todo el cuerpo.



### Estimados padres de los estudiantes de la escuela primaria:

Conforme su familia atraviesa por las dificultades y las oportunidades que conllevan el aprendizaje en el hogar, apoyar el desarrollo de los conocimientos del aprendizaje socioemocional (SEL) es de beneficio para controlar el estrés, procesar sentimientos y resolver conflictos. El Distrito Escolar Unificado de Scottsdale emplea el plan de estudios de Sanford Harmony para enseñar estos conocimientos socioemocionales. Los padres pueden ahora tener acceso al programa desde la casa. Harmony at Home les ofrece una diversidad de lecciones, actividades y recursos, de los programas de Sanford Harmony and Sanford Inspire.

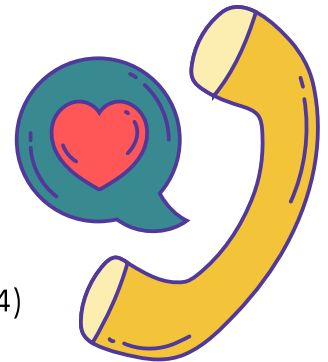
Por favor hagan clic en el siguiente enlace para enterarse más:  
<https://www.sanfordharmony.org/harmony-at-home/>



# 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. Si se sienten nerviosos, agobiados, tristes, solitarios, etc., ellos están preparados a escucharlos y a brindarles apoyo.

- **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
- **Bloom365:** llamen o mande un texto al: 1-888-606-4673
- **National Suicide Prevention Hotline:** llamen al 1-800-273-8255
- **National Domestic Violence Hotline:** llamen al 1-800-799-7233 o manden el texto "LOVEIS" al 22522
- **Crisis Response Network:** llamen al (602-222-9444 o al 1-800-631-1314)
- **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 to connect with a trained crisis counselor.
- **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](http://www.azfoodbanks.org)
- **Find Help Phoenix:** busquen servicios de salud y sociales para los residentes del condado Maricopa.
- **My Undocumented Life:** un recurso en línea centrado en ayudar a las familias indocumentadas y mixtas.
- **Doorways Arizona:** ofrece 100% servicios de orientación a larga distancia/telehealth; vayan en línea o llamen al 602-997-2880
- **Catholic Charities:** 602-749-4405 ofrece servicios de orientación a larga distancia con base en una escala deslizable para personas que pagan con tarjeta de crédito o que están cubiertos por medio del Arizona Health Care Cost Containment System.



# ¿Todavía tienen dificultades?

Comuníquense con su equipo de apoyo

## **Escuela Secundaria Arcadia**

Capacitadora en prevención y trabajadora social:

Whitney Hess, Whess@susd.org

Google Classroom code: xqtm3li

Consejeras académicas:

Kelley Ender, kender@susd.org

Ruth Hart, rhart@susd.org

Sonya Kim, skim@susd.org

Patricia LaCorte, placorte@susd.org

## **Escuela Secundaria Chaparral**

Capacitadora en prevención y trabajadora social:

Leah Stegman, lstegman@susd.org

Google Classroom code: 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

## **Escuela Secundaria Coronado**

Capacitadora en prevención y trabajadora social:

Mandy Turner, aturner@susd.org

Guidance Counselors:

Anna Huerta, ahuerta@susd.org

Robert Liebman, rliebman@susd.org

## **Escuela Secundaria Desert Mountain**

Capacitadora en 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

## **Escuela Secundaria Saguaro**

Trabajadora social:

Mindy Hickman, mhickman@susd.org

Google Classroom code: gwrhk5y

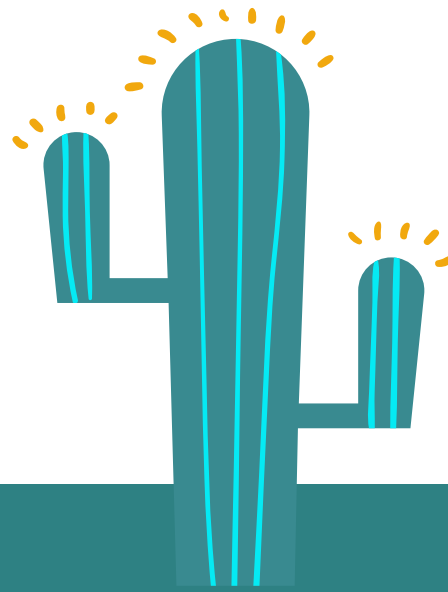
Consejeras académicas:

LeAnne Carter, lcarter1@susd.org

Leanne DeFay, ldefay@susd.org

Katy Gerken, kgerken@sfusd.org

Donna Wittwer, dwittwer@susd.org



# Consejeros 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 K-8**

Trabajadora social:

Sherena Small, ssmall@susd.org

Consejeras:

Gail Tronzo, gtronzo@susd.org

Tammy Clow-Kennedy,

tclowkennedy@susd.org

# Apoyo del Distrito para K-12

---

## **Trabajadora social:**

Karey Trusler, ktrusler@susd.org

Código de Google Classroom: 7yftwa2

## **Coordinadora de apoyo clínico:**

Shannon Cronn, scronn@susd.org

