

APRIL 17, 2020

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. Avisénnos 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](#)

¡YA SALIERON LOS RESULTADOS!

MUCHÍSIMAS GRACAS a cada estudiante y todos los padres/personas cuidadoras que tomaron el tiempo de completar la encuesta del SUSD sobre sus necesidades. Apreciamos sus comentarios y preocupaciones y esperamos continuar apoyándoles durante estos tiempos de incertidumbre.

Actualmente, las tres necesidades principales de los padres/personas cuidadoras que se identificaron son:

1. Sugerencias para mantenerse enfocado en la escuela en línea

2. Ideas y sugerencias para mantenerse activo durante el confinamiento

3. Ideas de cómo manejar mejor la ansiedad y el estrés

Para revisar los boletines anteriores y para ver ideas y trucos decómo manejar la ansiedad y el estrés, buscar recursos y ver información sobre los eventos comunitarios, vayan a

<https://www.susd.org/eLearning>

SUGERENCIAS PARA MANTENERSE ENFOCADO EN LA ESCUELA



Establecer rutinas diarias. Debe incluir por lo menos 1) la hora cuando los niños deben levantarse en la mañana; 2) la hora cuando los niños empezarán a trabajar; y 3) alguna expectativa para cuánto tiempo los niños pasarán haciendo los trabajos escolares durante el día. Esto variará para cada uno de los niños. Sabemos que los patrones del sueño de los adolescentes cambian y la hora de inicio del día escolar no encaja bien con la biología y los ritmos circadianos de los adolescentes. Entonces, para los adolescentes, puede ser lógico empezar más tarde durante el día que los niños pequeños que tienden de estar más alertos durante la mañana.

2. Planear descansos frecuentes. Para los niños de la escuela primaria, las lecciones y actividades no deben durar más que 15-20 minutos, con un descanso de 10 minutos entre cada actividad. Aunque esto podría ser una recomendación general para los niños y pre-adolescentes, podría ser posible que su hijo necesite hacer un ajuste al horario – especialmente si su hijo tiene una dificultad de aprendizaje o de atención porque, para estos niños, el aprendizaje requiere más esfuerzo y energía.

3. Crear un horario diario que los niños pueden seguir-o para los estudiantes mayores-pidan que ellos crean un horario (con lineamientos o parámetros). Los padres y niños responden a varios niveles de estructura relacionada con los horarios.

4. Usar la oportunidad de encontrar la manera de apoyar las habilidades ejecutivas que no relacionan con la escuela. Esto podría significar que practican para hacer planes de cómo pasarán su tiempo después de completar los trabajos escolares o mejorar las habilidades de organización haciendo que los niños diseñen y mantengan su lugar de estudio. Pueden practicar el manejo del tiempo por medio de aproximar cuánto tiempo tardan en completar una tarea y tal vez, pueden mantener un registro de su tiempo. La página web www.toggl.com ofrece un reloj en línea gratis donde los estudiantes pueden anotar el tiempo que pasan haciendo la tarea o actividad. Deben prender el reloj cuando empiezan a hacer la actividad y apagarlo cuando terminan. La página web mantiene el registro del tiempo y pueden ver cuánto tiempo están pasando en diferentes actividades.



SUGERENCIAS PARA MANTENERSE ACTIVO



¿Se sienten estresados o ansiosos? El ejercicio es un tratamiento natural y efectivo para la ansiedad. Alivia la tensión y el estrés, aumenta la energía física y mental y mejora el bienestar a través de la producción de endorfinas. El ejercicio regular puede impactar profunda y positivamente a la depresión, ansiedad, ADHD y más. También alivia el estrés, amplía la memoria, mejora la calidad del sueño y el estado de ánimo. Y no hace falta ser fanático del ejercicio para recoger los beneficios. Los estudios indican que, una cantidad de tiempo modesto de ejercicio marca una diferencia. No importa la edad ni la aptitud física, todos pueden aprender a usar el ejercicio como una herramienta poderosa para sentir mejor. No tiene que ser difícil empezar un plan para hacer ejercicio. **Los estudios han indicado que es beneficioso caminar por tan solo 30 minutos, tres veces a la semana.**



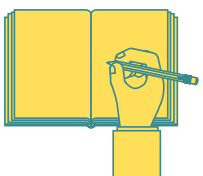
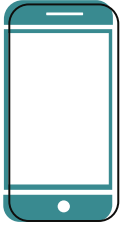
REVISEN ESTAS PÁGINAS WEB PARA VER RUTINAS GRATUITAS DE EJERCICIO, MEDITACIÓN Y ACTIVIDADES

- [HASfit.com: free workouts for all levels](#)
- [Popsugar Fitness: free workouts](#)
- [Headspace: guided meditations](#)
- [Fitness Blender: free workouts all levels](#)
- [Barefoot Story and activities](#)
- [Sesame Street: Belly Breathing](#)
- [Cosmic Kids Yoga](#)
- [Dance Workout Videos](#)
- [P.E. with Joe: kid friendly workouts](#)
- [Guided meditations for kids](#)
- [PBS Kids Games](#)



10 estrategias para controlar la salud mental por el aislamiento

By Jessica Harvey, Licensed Marriage and Family Therapist in Portland, OR



- **Deben moderar el tiempo que pasan viendo las noticias.** Escojan algunas fuentes de información en que confían y seleccionen con cuidado (recomiendo no más que 2 o 3) a cuáles horas durante el día cuando las van a ver. Después de estos momentos, ¡dejen de ver las noticias!
- **Creen un registro de aplicaciones “seguras”.** Son cosas que pueden hacer que no están relacionadas con las noticias o los medios sociales. Podría ser música, aplicaciones de meditación, juegos, libros.
- **Inicien y terminen su día con una meditación breve.** Es una gran manera de establecer el ritmo del día y terminarlo durante estos tiempos sin precedentes.
- **Creen una lista física de las actividades que pueden hacer en casa para estimular su mente y concentrarse en algo que no sea la pandemia.** Libros para leer, programas para ver, manualidades para hacer, podcasts para escuchar, ejercicio para hacer en casa, recetas para probar, etc.
- **Salgan a caminar todos los días si es posible.** Es una de las pocas opciones disponibles y es beneficioso para todos moverse el cuerpo.
- **Conéctense con los amigos, la familia y los seres queridos a través de los video chats cuantas veces que sean posibles.**
- Para las personas que tienen la suerte de estar trabajando desde la casa, deben recordarse de establecer límites intencionados. **¡Descansen y párense frecuentemente! ¡No se salten la hora de almuerzo!**
- **Escriban en un diario de gratitud.** Esta experiencia ha sido difícil de diferente forma para cada todos. Al concentrarse cada día en reconocer por qué estamos agradecidos por lo que tenemos puede crear un poco de equilibrio entre todo el miedo e incertidumbre.
- **¡Encuentren maneras de ayudar!** ¿Puede coser máscaras? ¿Puede hacer una donación? ¿Puede cuidar un animal? Siempre siente bonito hacer una contribución, pero especialmente ahora
- **¡Manténganse seguros!** Sigán las reglas establecidas para mantener la salud y seguridad y ¡manténganse distanciados de los demás! Sean conscientes de la hora cuando van al supermercado – el lugar más probable de encontrarse con otras personas. Cuídense a ustedes mismos y la comunidad.

CÓMO CALMAR LA MENTE CAÓTICA

Los beneficios de practicar técnicas de concienciación

Respuesta versus la reacción...Cómo usar la respiración como su ancla

Primero, vean este video de los niños que están explicando cómo controlan su enojo y otras emociones a través de respirar profundamente. Hagan clic aquí ["Just Breathe" by Julie Bayer Salzman & Josh Salzman](#). Después, pruebe esta técnica: recuerde una instancia cuando alguien le causó enojo (ej. una pelea o un desacuerdo con un amigo/padre/pareja) e imagine su reacción típica (ej. gritar). Ahora, imagine la situación otra vez, pero desde el punto de vista ANTES de su reacción. Identifique en su cuerpo dónde siente el enojo, tomen nota de los pensamientos relacionados con este enojo. Entonces, decida respirar profundamente para fijarse en el momento antes de responder.

Acción consciente::

*Durante esta semana, suceda algo que provoca sentimientos de enojo, practique la técnica de concienciación para crear un espacio entre la situación y su reacción usando sus respiros como un ancla para que pueda decidir si va a responder o reaccionar.

*Tome nota de cómo se siente durante la situación y qué cambia en su cuerpo cuando practica esta técnica (sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos) y el resultado. Use su diario para reflexionar sobre su experiencia.

TÍTERES QUE PUEDEN HACER CON PAPEL

Actividad que pueden hacer con la familia



Materiales: papel de varios colores, tijeras, palitos de paletas, marcadores, crayones, pegamento y cualquier otro adorno que desean usar

Instrucciones: muchas veces los niños necesitan un poco de inspiración para prender sus cerebros. Piensen en qué tipo de teatro desean producir, el escenario y los personajes. ¿Será en una finca? ¿Un castillo? ¿En el mar? Una vez que deciden en el tema, creen una lista de los personajes. ¡Ahora pueden ser creativos! Los niños pueden dibujar sus personajes en el papel de cartulina. También pueden crear personas, animales u objetos con diferentes colores de papel que pueden recortar y pegar. Peguen cada personaje en un palito de paleta. Ahora, los niños pueden usar los personajes para hacer un teatro. Dependiendo de la edad de los niños, pueden escribir un guion o pueden improvisar los diálogos. También pueden crear personajes de su libro favorito, una película o cómics. Agreguen música e iluminación a la interpretación para hacerla más dramática.





SUSD Telementalhealth Resource Guide

Si ustedes o si sus seres queridos están experimentando dificultades, Psychology Today es un gran recurso que les puede ayudar a aprender más sobre algunos terapeutas específicos y sus especialidades. No todos los terapeutas encajan con lo que ustedes necesitan, pero este recurso les permite CONTROLAR quien escogen. Pueden usar los filtros para buscar un terapeuta donde viven y para el seguro que tienen (o que no tienen). Muchos terapeutas usan una escala proporcional de precios para hacer que sus servicios sean más económicos para ustedes y su familia. La ayuda existe, no están solos.

Lista de los terapeutas que ofrecen servicios de terapia por teléfono “Teletherapy” de Psychology Today:

Scottsdale area: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/online-counseling/az/scottsdale?sid=5e8ce2f52a16b>

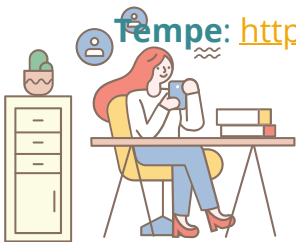
Phoenix: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/online-counseling/az/phoenix?sid=5e977832829c3>

Los que proporcionan servicios de terapia por teléfono “teletherapy” que aceptan Medicaid (también deben aceptar AHCCS)

Scottsdale: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/medicaid/az/scottsdale?sid=5e9776963e528&spec=595>

Phoenix: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/medicaid/az/phoenix?sid=5e97750988a6e&spec=595>

Tempe: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/online-counseling/az/tempe?sid=5e9777b6074d3&spec=454>



Próximas series educativas virtuales GRATUITAS para padres

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.

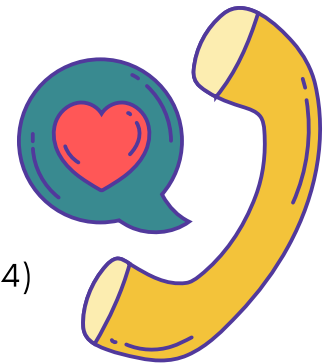
Martes: notMYkid yAmplifi: ‘Teen Talk’ a las 4 p.m. DM @amplifimyvoice para formar parte.

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

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 una 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)
- **Impact 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
- **Find Help Phoenix**: busquen servicios de salud y sociales para los residentes del condado Maricopa.
- **My Undocumented Life**: un recursos 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

Julie Stephan, jstephan@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

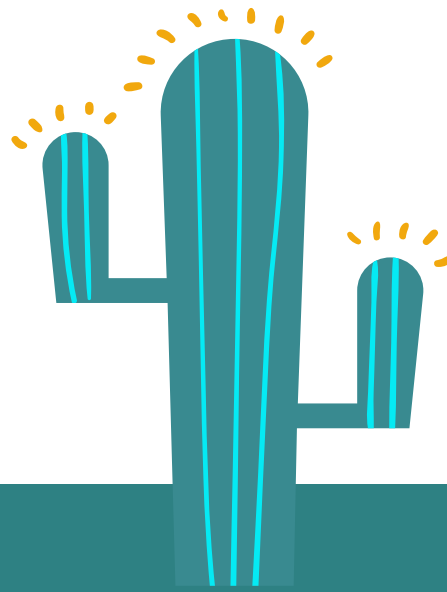
Consejeras académicas:

LeAnne Carter, lcarter1@susd.org

Leanne DeFay, ldefay@susd.org

Katy Gerken, kgerken@susd.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

