

BOLETÍN DE SERVICIOS DE APOYO DEL SUSD



Scottsdale *Unified*
SCHOOL DISTRICT

Recurso destacado: «Teen Lifeline»

El mes de mayo es el mes de la salud mental, de manera que este es tan solo un recordatorio para prestar atención a cómo se sienten y **cuidarse ustedes mismos**. En vista de que el COVID-19 varió lo que pensábamos del final del año escolar, los exámenes finales, la graduación y lo que serán las vacaciones de verano, este mes pudiera ser estresante en particular. Asegúrense de tomar bastantes descansos mientras estudian, empleen sus habilidades para hacer frente a los problemas y no dejen sus emociones reprimidas. Si todo empieza a parecerles que no lo pueden sobrellevar, **sepan que no están solos y nuestra comunidad escolar está aquí para ayudarlos**. Queremos recordarles que, debido a los cierres de las escuelas, se ampliaron las horas para enviar mensajes de texto a «Teen Lifeline». **«Teen Lifeline» también está disponible para los padres y otros adultos que necesitan recursos para sus hijos**. Las siguientes son las nuevas horas de nuestra línea directa:

- Teen Lifeline: para llamar o enviar mensajes de texto 602-248-8336
- Las llamadas siguen disponibles 24/7.
 - Los mensajes de texto de 12 a 9 p.m. durante la semana y de 3 a 9 p.m. los fines de semana.
 - Compañeros consejeros aún están disponibles de 3 a 9 p.m. todos los días.

Webinars de la oficina del abogado general de Arizona

5/14: fraudes a los consumidores, incluido el COVID-19.

5/15: prevención contra el suicidio para los padres.

5/20: seguridad en la internet para los padres.

5/21: tráfico de humanos.

5/22: concientización sobre los e-cigarettes.

EL BUEN HUMOR ES SALUD

No es un secreto que reírse nos hace sentir bien. Pero ¿sabían que de verdad proporciona alivio al estrés y otros beneficios a la salud?

El reírse los puede ayudar:

Relaja la tensión y alivia el dolor.

Mejora el sistema inmunológico.

Los relaciona con la gente y los ayuda a lidiar con situaciones difíciles.

Estimula los órganos y aumenta las endorfinas.

Mejora su estado de ánimo.

Quema calorías.

Aumenta el flujo sanguíneo.

Los retamos a que busquen el buen humor en las situaciones de todos los días. Estas son algunas ideas de cómo buscar maneras de reírse más:

Ríanse

en sus situaciones de todos los días. La vida puede ser difícil, pero también puede ser divertida.

Compartan

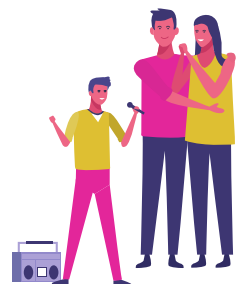
la risa con sus amigos y familiares. ¡Es contagiosa! Ríanse juntos. Cuéntense chistes. Compartan historias divertidas. Ríanse. Y ríanse más.

Vean videos divertidos en YouTube videos, o rutinas de monólogos de comediantes.

Busquen chistes en línea o en libros. Ustedes pueden buscar cualquier cosa en línea, incluidos chistes.

Sean responsables cuando se ríen. No se ríen a costa de otros. Es reírse con ellos y no de ellos

¿Les gustaría participar en el «Reto de la risa» del SUSD? Compartan algunas de las maneras en que se han reído más con su familia en la página de Twitter del SUSD usando el hashtag #SUSDlaughterchallenge.





PARA CALMAR LA MENTE CAÓTICA



Los beneficios de practicar una concentración a plenitud.

EMPLEEN PALABRAS ANCLA PARA PERMANECER PRESENTE

¿Qué? ¿Se han dado cuenta de que, cuando hablan con alguien, su mente empieza a divagar y no se pueden concentrar o acordarse de lo que la persona dijo? **¡Las investigaciones indican que entre 60000 a 8000 pensamientos al día y un 49% de ellos ni siquiera se relacionan con lo que hacemos!** De manera que es normal que nos distraigamos; sin embargo, no es provechoso no establecer relaciones saludables con los demás.

¿Y ahora qué? Siempre que se den cuenta de que su mente divaga y empiezan a distraerse con sus pensamientos, tómense un momento para respirar y conectarse con su palabra ancla que los ayudará a volver al tiempo presente.

Acción consciente: durante la práctica de la concientización, escojan una palabra ancla que puedan usar para traerlos al momento presente cuando estén en comunicación con alguien y su mente empiece a divagar. Algunos ejemplos que se incluyen están: «respirar» «silencio», «presente», «parar», etc... Observen cómo se sienten cuando ustedes de verdad están presentes con otra persona y cómo esto fortalece su relación.

Experimento de Ciencias de la vida real: el huevo saltarín

Actividad para hacer en familia

Suministros: un huevo crudo, vinagre blanco, un frasco de cristal transparente.

Indicaciones: 1) Pongan el huevo crudo en el frasco. 2) Llenen el frasco con el vinagre blanco hasta que esté cubierto. 3) Déjenlo por 24 horas. 4) Después de 24 horas viertan el vinagre y agreguen vinagre fresco y nuevamente cubran todo el huevo por completo. 5) Repitan este proceso durante los próximos tres días. 6) Después de los tres días, retiren el huevo del frasco con cuidado y enjuáguelo con agua. ¡Su huevo debe de verse transparente! 6) Díganle a su hijo que «haga rebotar» suavemente el huevo a una altura corta, de seis pulgadas o menos. 7) Sigam aumentando la altura a la que el huevo «rebotó». 8) Pregúntenle a su hijo que adivine a qué altura el huevo se romperá cuando “rebote”.

Para más información sobre la ciencia detrás de este experimento y preguntas para hacerle a su hijo sobre el experimento vayan a: greatwolf.com



SUSD guía de recursos de salud telemental

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

Webinars de la oficina del abogado general de Arizona

5/14: fraudes a los consumidores, incluido el COVID-19.

5/15: prevención contra el suicidio para los padres.

5/20: seguridad en la internet para los padres.
5/21: tráfico de humanos.

5/22: concientización sobre los e-cigarettes.

La oficina del abogado general de Arizona está en pie para cumplir con los retos de esta pandemia y permanece preparado a ayudar a su familia durante estos tiempos difíciles. Pueden acceder a la oficina aquí:

<https://www.azag.gov/outreach/webinars>



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 y Amplifi: '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

Grupos de apoyo virtuales para las madres

Women's Health Innovations of Arizona ofrece un grupo de terapia gratuita para madres, la cual está dirigida por un terapeuta con licencia para ejercer y un capacitador de apoyo entre compañeros. Comuníquense con Anne en Asabatini@whiarizona.org para obtener más información..

RECURSOS DE SALUD Y BIENESTAR DEL SUSD

En esta era digital, los teléfonos proporcionan un recurso complementario para obtener ayuda. Aquí hay cinco aplicaciones que ayudan a los adolescentes con la salud mental, ayudándoles a lidiar con la ansiedad, la depresión y otras preocupaciones.



- Calm: ayuda a los usuarios con la concentración a plenitud y la meditación. La aplicación tiene como objetivo traer más claridad, alegría y paz a su vida diaria. La aplicación incluye meditaciones dirigidas, historias del sueño, programas de respiración y música relajante.



- Sanvello: ayuda a los adolescentes a romper el ciclo constante de pensamientos negativos. Esto por medio de herramientas que se centran en el estrés, la ansiedad y la depresión. La aplicación consta de herramientas diseñadas para psicólogos, con base en terapia del comportamiento cognitivo, una meditación de concentración plena, relajación y seguimiento del estado de ánimo y la salud.



- Calm Harm: proporciona tareas que ayudan a los usuarios a resistirse y controlar la necesidad de auto lastimarse. La aplicación contiene cinco categorías para ayudar a batallar contra el impulso de auto lastimarse. Cada categoría incluye actividades de 5 a 10 minutos. Estas atraen la atención de los usuarios en formas más saludables de controlar las emociones y los impulsos.



- My3: es una aplicación de apoyo durante una crisis, para la gente con pensamientos suicidas. La aplicación tiene una lista de contactos para llamadas en caso de emergencia. La lista incluye tres de los contactos de confianza del usuario, el 911 y la línea nacional directa para evitar el suicidio. My3 también incluye un plan de seguridad, el cual enumera estrategias para lidiar y también distracciones. Esta es una de las mejores aplicaciones para ayudar a los adolescentes con problemas de salud mental relacionados con la idea del suicidio.

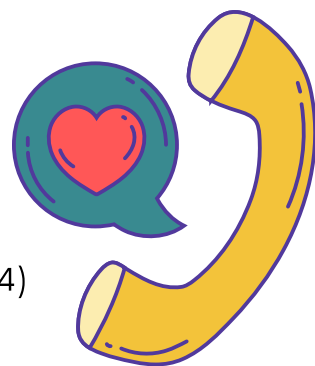


- MoodPat: ayuda a los adolescentes a detectar síntomas de depresión. Tres veces al día, los usuarios reciben una pregunta acerca de su bienestar emocional. Después de dos semanas, los usuarios reciben una evaluación profesional. La cual pueden compartir con un profesional de servicios de salud.

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 Saguario

Trabajadora social:

Mindy Hickman, mhickman@susd.org

Google Classroom code: gwrhk5y

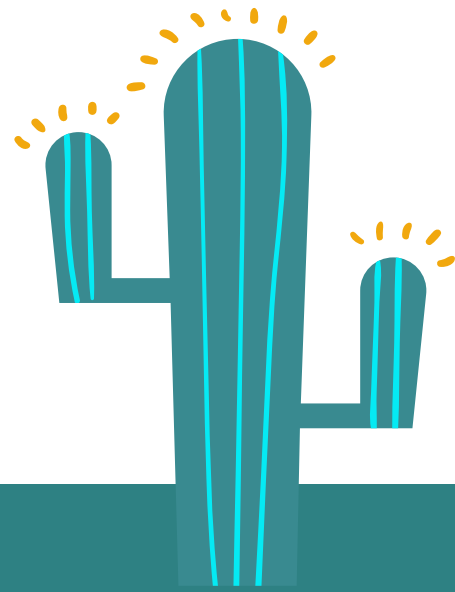
Consejeras académicas:

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

