

15 DE MAYO DE 2020

BOLETÍN DE SERVICIOS DE APOYO DEL SUSD



Scottsdale *Unified*
SCHOOL DISTRICT

Se extendió el programa de comidas gratuitas para los niños hasta el 24 de junio

A partir del 20 de mayo, las familias podrán recoger desayunos y almuerzos por siete días, en vez de cinco, para cada niño. Las familias necesitadas podrán recibir las comidas gratuitas para los niños que tienen entre uno y 18 años, hasta el miércoles 24 de junio. El Departamento de Servicios de Nutrición del Distrito Escolar Unificado de Scottsdale está ampliando este servicio para extender el programa por cinco semanas después del último día de clases y para aumentar la cantidad de comidas que pueden ofrecer durante cada distribución semanal.

Recurso Destacado: notMYkid[®] INSPIRING POSITIVE LIFE CHOICES

notMYkid es una organización sin fines de lucro que proporciona programas de salvamento real, apoyo, recursos y educación para los niños y sus familias. Su misión durante las últimas dos décadas ha sido educar y habilitar a personas jóvenes, familias y comunidades con los conocimientos y el coraje para poder identificar y prevenir los comportamientos negativos de los jóvenes.

notMYkid está proporcionando un enlace para el SUSD que se puede usar para acceder a su presentación educativa virtual para los padres sobre el uso de productos para vapear y otras sustancias nocivas “Vaping and Other Substances Virtual Parent Education Presentation” y este programa estará disponible hasta el 21 de mayo!

Link: https://us02web.zoom.us/rec/share/x-ptF-qo-UdOU6vq6VncVr4gOKXLX6a8hyMf_FfzEY2fyM91jLLqdeXx5MAgL

Por último, escuchen su podcast “Win This Year” que comparte información y estrategias para los padres y educadores sobre los **temas como el consumo de sustancias nocivas, suicidio, intimidación “bullying”, seguridad de internet, medios sociales, imagen corporal, relaciones, ansiedad, autolesión, depresión y más.**



Cómo ayudar a los niños a salir adelante a pesar de los cambios que resultaron de Covid-19



Apenas hace algunas semanas, el hablar con sus hijos sobre temas difíciles sintió como algo abstracto – aun opcional. Hoy, por su puesto, todo ha cambiado. Ninguna parte de esta situación es fácil, pero **ayuda mantenerse la concentración en lo posible para reforzar un sentido de control y para asegurar a los niños que están bien y que la situación va a mejorar**. Es muy importante recordar que los niños buscan dirección de los adultos para saber cómo deben reaccionar ante los acontecimientos estresantes. Esta situación presenta una gran oportunidad para que los adultos demuestren para sus hijos la resolución de problemas, flexibilidad y compasión mientras todos nos adaptamos a los nuevos horarios diarios, encontramos un equilibrio entre el trabajo y otras actividades, somos creativos de cómo pasamos el tiempo, procesamos nueva información de las autoridades y nos conectamos y apoyamos a los amigos y miembros de la familia de maneras diferentes.

Aunque pueda dar miedo hablar de los temas como un tiroteo en una escuela, el suicidio o una pandemia global, **actualmente es tranquilizador cuando los niños oyen la información directamente de ustedes**. La clave es presentar los temas de manera apropiada para la edad de sus hijos, la etapa de su desarrollo y su temperamento, a la vez de hablar de sus preocupaciones específicas. La mayoría de los jóvenes pre-adolescentes “tweens” pueden manejar algunas noticias desagradables – y lo saben cuando los adultos están dorando la píldora. Deben concentrarse en crear un ambiente donde los niños sienten seguros de expresar sus emociones, compartir la información que han oído y aliviarse del estrés. Ustedes no tienen que “arreglar” nada para los niños a esta edad, pero pueden poner las cosas en perspectiva, hacer preguntas abiertas y escuchar atentamente.

¿Debo sentirme culpable por todo el tiempo que mi hijo está pasando viendo una pantalla? El sentirse culpable es improductivo y, de acuerdo con los últimos estudios del impacto del tiempo viendo pantallas en los niños, no es necesario. De hecho, la calidad de lo que los niños están viendo– cuáles juegos están jugando, cuáles programas están viendo y el tipo de interacción que están haciendo – son más importantes. Con tal de que ustedes estén haciendo el esfuerzo de encontrar el contenido de alta calidad y apropiado para la edad de sus hijos, van a estar bien, y ¡y tal vez van a aprender algo! De hecho, el tiempo de estar en casa con los niños presenta la oportunidad de unirse más con los niños, aun a través de los medios. Hay muchísima buena información en el mundo – dejen que sus hijos usen la tecnología, úsenla con ellos y no sientan culpables por algo que todavía puede formar parte de una vida saludable y equilibrada para los niños – especialmente durante estos tiempos de estrés intensificado.

Para leer más información y tener acceso a varias sugerencias de este tema, porfavor haga clic en el siguiente enlace:

[National Association of School Psychologists](#)
[Common Sense Media](#)

PARA CALMAR LA MENTE CAÓTICA

Los beneficios de practicar una concentración a plenitud.

El corazón consciente = Onda de felicidad

Tome un momento de sentirse cómodo en su postura o lugar de consciencia, cierra los ojos y respire profundamente.

Piense en una persona que quiere o alguien importante para usted. Puede ser alguien con quien vive, un amigo, un maestro o aun una mascota.

Imagine esta persona haciendo las cosas que le hacen sonreír. Simplemente piense en la primera imagen que le ocurre. Puede ser que esta persona está cocinando, caminando, jugando videojuegos, etc...

Al pensar en esta persona, tome nota de cómo se siente en su corazón. Ahora, vamos a mandar deseos a esta persona. Piense en qué desea más para esta persona y recítelo en silencio. Tal vez es "Deseo que esté sano, deseo que esté feliz, deseo que sienta tranquilo, deseo que esté alegre".

Imagine que la persona puede sentir lo que le está deseando. Imagine que estos deseos sean como mensajes de texto que están llegando instantáneamente a esta persona y esta persona empieza a sentirse más y más feliz.

Gradualmente, deje que la imagen de la persona desaparezca y vuelva a concentrarse en sus respiros y poco a poco abra sus ojos.

Practique esta técnica de concienciación esta semana - ¿Qué desearía para sí mismo? Observe cómo se siente y clasifique su nivel de felicidad desde el nivel 1 (lo más bajo) hasta el nivel 10 (lo más alto).

10 Cosas que pueden hacer con los niños cuando están en casa

Actividades para hacer con la familia

- 1) Jugar el escondite
- 2) Tener una fiesta de baile - hagan adornos, crean una lista de canciones y ¡bailen!
- 3) Horneen algo juntos. Usen una nueva receta. ¡Siempre es divertido hacer galletas!
- 4) Acampen en la sala
- 5) Jueguen juegos de mesa o inventen su propio juego de mesa con la familia
- 6) Diseñen y hagan una búsqueda de tesoros
- 7) Planeen un jardín familiar
- 8) Hagan pulseras de la amistad
- 9) Hagan un picnic dentro de la casa
- 10) Escuchen un audiolibro o un podcast con la familia





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>

Recurso Destacado: Aurora

Al usar "Telehealth", Aurora proporciona terapia en grupo como tratamiento de la salud mental y adicciones usando las plataformas seguras que cumplen con las leyes de HIPAA para personas que tienen 13 años o más. Nuestros miembros del personal clínico licenciados facilitan estas sesiones que se llevan a cabo desde la comodidad de su propia casa y están cubiertas por la mayoría de los seguros.



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

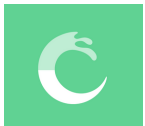


RECURSOS DE SALUD Y BIENESTAR DEL SUSO

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.

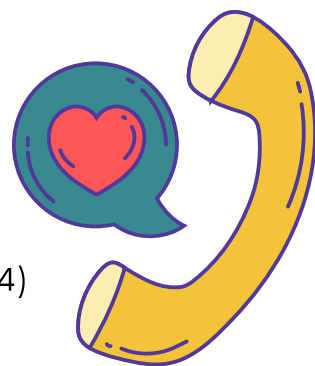


- MoodPat: ayuda a los adolescentes a detectar síntomas de depresión. Tres veces al día, los usuarios reciben una pregunta acerca de su bienestar emocional. Después de dos semanas, los usuarios reciben una evaluación profesional. La cual pueden compartir con un profesional de servicios de salud.

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

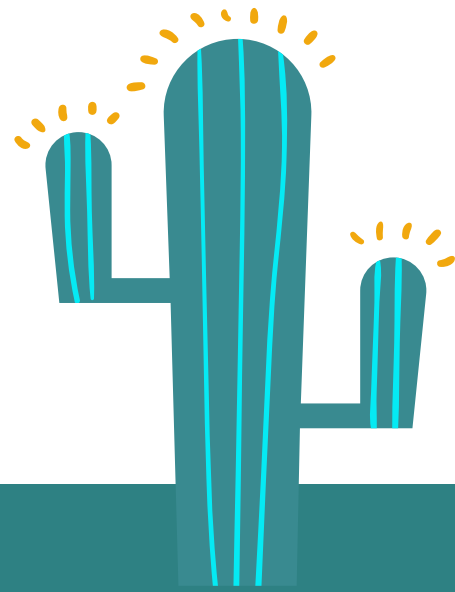
Consejeras académicas:

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

