

22 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.

Actualización sobre las clases de verano

Estamos muy contentos de informarles a las familias del SUSD que este año las clases de verano para la escuela secundaria son gratuitas para todos los estudiantes actualmente matriculados en una escuela secundaria del SUSD, a la espera del cupo de los cursos en línea. Debido a la preocupación por la seguridad de nuestros estudiantes y el personal durante la pandemia Covid-19, todas las clases de verano se llevarán a cabo en línea para junio y julio

Estamos explorando la posibilidad de ofrecer horas de laboratorio en la Escuela Secundaria Coronado para apoyar las clases durante la sesión del mes de julio. Se les dará más información al final de junio, conforme exploramos esta opción. Los estudiantes que se , para clases en los planteles escolares, se transferirán automáticamente a un curso en línea. Si pagaron para que su hijo asista a una clase en un plantel escolar o para clases en línea durante el mes de junio y julio, por favor completen la siguiente hoja de reembolso:

[Enlace para reembolso de las clases de verano](#)

Por favor escríbanle un email a las Sra. Ybarra con cualquier pregunta a dybarra@susd.org. Gracias por su apoyo y comprensión durante estos tiempos que son un desafío.

Permanezcan sanos y saludables.

Diviértanse fuera de su perímetro

1. Monten en bicicleta, monopatín en la entrada de la casa: pueden establecer una ruta de obstáculos o tratar nuevos trucos.
2. Construyan una casita de hadas: [estas son las indicaciones para construirla, de la página oficial de casas para hadas.](#)
3. Observen las estrellas: aprendan a ubicar las constelaciones.
4. Súbanse a un árbol.
5. Disfruten juegos clásicos: jueguen rayuela, cuatro esquinas, «Mother May I» o salten una cuerda.
6. Pónganse artísticos con tiza y pinturas soluble en agua o BARRO.
7. [Busquen gusanos.](#)
8. Dejen que la lluvia les inspire el arte.
9. Reanimen sus plantas.
10. Jueguen «flashlight tag».
11. Recojan hojas y apriétenlas para hacer individuales.
12. Creen un diario y registren lo que ven.
13. Cuelguen un comedero para pájaros y cuenten los pájaros.
14. Hagan un catálogo de los pájaros en su vecindario escuchando sus sonidos y canciones.
15. Hagan luminarias y enciéndanla en la entrada de la casa.
16. Hagan un jardín de piedras para su patio.
17. Den un paseo en bicicleta.
18. Después de caminar o montar en bicicleta, creen un mapa de su vecindario con la herramienta [«Cat in the Hat Can Map This and That».](#)

Si quieren más ideas para el verano revisen las siguientes páginas web:

[100 Fun Summer Ideas for Kids and Parents: Verywell Family.](#)

[Phoenix: Top 20 places to take kids](#)

[30 Affordable Activities in Phoenix this Summer](#)

[Free Activities in Phoenix](#)

PARA CALMAR LA MENTE CAÓTICA

Los beneficios de practicar una concentración a plenitud.

Elijan una Actitud de Gratitud

Cuando las cosas son difíciles, una de las mejores maneras para elevar nuestras mentes y nuestros espíritus es buscar recursos de gratitud. Puede haber cosas en nuestras vidas que nos enojen, frustren o entristezca; sin embargo, si nos concentramos en esas cosas, tan solo veremos más de esas cosas. Lo mismo pasa si nos concentramos en cosas positivas, alegres y felices: vemos y creamos más este tipo de experiencias y sentimientos. Si no pueden sentirse malhumorados y agradecidos a la misma vez, entonces por qué no escoger sentirse agradecido.

Practiquen la gratitud...

- *adopten una postura mental y cierren los ojos despacio. Tomen un poco de aire limpio, respiren profundamente y traigan a la mente tres personas o cosas de las que están agradecidos (tal vez alguien en su familia, un amigo, una mascota, alguna cosa o situación significativa) y establezcan una relación por la cual se sienten agradecidos con la persona, la mascota, la cosa o la situación.
- *Observen cómo los hace sentir cuando piensan que se sienten agradecidos debido a esa persona, mascota, cosa o situación e inhalen ese sentimiento dentro de ustedes.
- *Si les es difícil pensar en alguien o algo que los haga sentir agradecidos, tan solo imaginen todas las pequeñas cosas que nos hacen tan solo les prestamos atención (una sonrisa, el respirar, una comida favorita, un color, el amanecer, una briza fresca, etc...).

Diario de Gratitud

Actividades para hacer con la familia

Busquen por lo menos tres cosas cada día por las cuales se sienten agradecidos y anótenlas en un diario observen cómo los hace sentir.

*Opcional: creen una caja de gratitud (una recopilación de cosas que los hacen sentir felices tales como: fotografías de la familia, de los amigos, de lugares en que han estado, imágenes de una revista de lugares que experimentaron, un momento especial, un poema, citas favoritas, etc.).





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>



Próximas series educativas virtuales GRATUITAS para padres

Webinars de la oficina del abogado general de Arizona

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

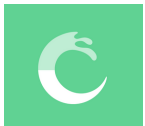


RECURSOS DE SALUD Y BIENESTAR DEL SUSO

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.

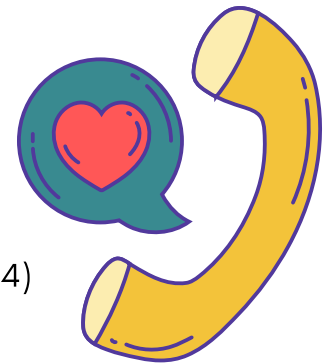


- MoodPat: ayuda a los adolescentes a detectar síntomas de depresión. Tres veces al día, los usuarios reciben una pregunta acerca de su bienestar emocional. Después de dos semanas, los usuarios reciben una evaluación profesional. La cual pueden compartir con un profesional de servicios de salud.

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

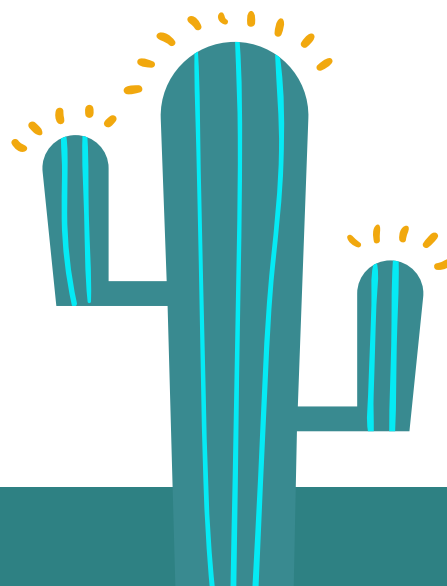
Consejeras académicas:

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

