

Boletín de Servicios de Apoyo

VERANO DEL 2023



Scottsdale *Unified*
SCHOOL DISTRICT





SUGGESTIONS

Lugares a donde ir y explorar:

- Arizona Museum of Natural History, Mesa
- Arizona Science Center, Phoenix
- Children's Museum of Phoenix (**¡Es GRATUITO para las familias el primer viernes de cada mes!**).
- Legoland Discovery Center, Tempe
- Ripley's Believe It or Not, Scottsdale
- Laser & Mirror Maze, Scottsdale
- Surprise Your Eyes, Scottsdale
- Pangaea: Land of the Dinosaurs, Scottsdale
- Octane Raceway, Scottsdale
- Desert Botanical Garden, Phoenix (**¡exploren los sábados por la noche!**)
- Crayola Experience, Chandler
- Rachel's Young at Art Studio, Scottsdale (**¡también ofrecen "campamento" de verano!**)
- Harkins Movie Theater, Scottsdale (**películas seleccionadas por \$1 cada semana del verano.**)
- USA Skateland, Mesa
- Bam Kazam, Scottsdale
- Mavrix Bowling, Scottsdale
- KTR Indoor Action Sports Playground, Scottsdale
- The IDEA Museum, Mesa
- The Cerreta Candy Factory, Glendale
- As You Wish Pottery, Mesa

**SUMMER SUGGESTIONS
CONTINUED**

Visiten especies de la fauna animal y marina

- Phoenix Zoo
- OdySea Aquarium, Scottsdale
- Wildlife World Zoo, Aquarium & Safari Park, Litchfield Park

Tomen un poco de sol y refrésqunse:

- Cactus Aquatic & Fitness Center, Scottsdale
- Chaparral Aquatic Center, Scottsdale
- Eldorado Aquatic & Fitness Center, Scottsdale
- McDowell Mountain Ranch Aquatic & Fitness Center, Scottsdale
- Hamilton Aquatic Center, Chandler ((Los martes de 6 a 8 p.m. GRATIS, los jueves de 6 a 8 p.m. noche en familia cuesta \$1)
- Six Flags Hurricane Harbor, Phoenix
- Golfland Sunsplash, Mesa
- Great Wolf Lodge, Scottsdale
- Oasis Water Park, Phoenix
- Salt River Tubing, Mesa

Parques Temáticos:

- Castles & Coasters, Phoenix
- Enchanted Island Amusement Park, Phoenix
- The Rush Fun Park, Phoenix



Eventos y Actividades Gratuitos:

- Biblioteca de Scottsdale: <https://scottsdale.libnet.info/events>
- Talleres de Home Depot :
<https://www.homedepot.com/c/kid#projectsandactivities>
- Talleres Hoy en Apple (Tecnología) : <https://www.apple.com/today/>
- Talleres de manualidades de Michaels :
<https://www.michaels.com/campcreatology>
- Talleres de Lowe : <https://www.lowes.com/events/register/score-a-hole-in-one-kids-workshop>



10th ANNIVERSARY
A Decade of Youth Substance Use Prevention

Junio se acerca rápidamente. Mientras sus comunidades celebran el final de otro año escolar y el comienzo del verano, asegúrense de aprovechar este tiempo para conversar con los jóvenes sobre el consumo de alcohol y otras drogas entre los menores de edad. Lean los siguientes consejos de la campaña de SAMHSA “Hablen. Te escuchan”.

Hablar con los adolescentes sobre el alcohol y otras drogas: 5 metas para la conversación

Nunca es demasiado tarde para comenzar a hablar con su hijo adolescente sobre los riesgos del consumo de alcohol y otras sustancias por parte de menores de edad. A medida que los adolescentes crecen, toman más decisiones por su cuenta y también se enfrentan con más tentaciones y presión de grupo. Aunque no lo parezca, los adolescentes realmente escuchan sus preocupaciones. Es importante que muestren que se preocupan y sigan teniendo conversaciones con ellos sobre los peligros del alcohol y otras drogas, y por qué no deberían usarlos.

1. Hágales ver que desaprueban el consumo de alcohol y otras drogas de menores de edad.

Más del 80 por ciento de los jóvenes de 10 a 18 años dicen que sus padres son la principal influencia en su decisión de beber o no. No asuma que saben cómo se sienten acerca de la bebida y el uso de sustancias. Envíen un mensaje claro y fuerte de que ustedes desaprueban el consumo de alcohol y el uso o mal uso de otras drogas por menores de edad.

2. Hágales ver que se preocupan por la salud, el bienestar y el éxito de su hijo adolescente.

Es más probable que los jóvenes los escuchen cuando saben que ustedes están de su lado. Haganles saber por qué no quieren que su hijo beba o use otras drogas,— porque quieren que ellos sean felices y seguros. La conversación irá mucho mejor si son abiertos y muestran su preocupación por su bienestar.

3. Háganles ver que ustedes son una buena fuente de información sobre el alcohol y otras drogas.

Ustedes quieren que su hijo adolescente tome decisiones informadas sobre el alcohol y otras drogas con información confiable sobre sus peligros. Ustedes no quieren que él o ella aprenda sobre el alcohol y otras drogas de fuentes poco confiables. Establézcanse como una fuente confiable de información.

4. Háganles ver que están prestando atención y desalentarán los comportamientos riesgosos.

Los jóvenes son más propensos a beber o usar otras drogas si piensan que nadie se dará cuenta. Demuestren que están al tanto de lo que su hijo adolescente está haciendo, pero háganlo de una manera sutil y trate de no entrometerse. Pregunten sobre sus amigos y planes porque les importa, no porque estén juzgando. De esta manera es más probable que tengan una conversación abierta.

5. Desarrollen las habilidades y estrategias de su hijo adolescente para evitar el consumo de alcohol y drogas.

Incluso si ustedes no creen que su hijo quiera beber o probar otras drogas, la presión de grupo es algo poderosa. El tener un plan para evitar el consumo del alcohol y drogas puede ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones. Hablen con sus hijos sobre lo que harían si se enfrentaran a una decisión difícil sobre el alcohol y las drogas.

Practiquen como decir “no, gracias” con ellos en un ambiente seguro y de manera neutral. No se preocupen, no tienen que transmitir todo en una sola charla. Planeen tener pequeñas charlas frecuentes, y mantengan abiertas las líneas de comunicación.



20 THINGS TO DO WITH YOUR KIDS DURING SUMMER BREAK



ask Listen Learn
Kids and alcohol don't mix.



¡Al fin ha llegado el verano! Como parte de la celebración del 20 aniversario de Ask, Listen, Learn, queremos retarlos a #Tak20withKids durante las vacaciones. Para ayudarlos con esto, aquí hay 20 actividades divertidas de verano para hacer que también son excelentes oportunidades para iniciar conversaciones sobre la toma de decisiones saludables y enseñar a los niños a decir "SI" a un estilo de vida saludable y "NO" al consumo de alcohol por menores de edad.

20 cosas que hacer con sus hijos durante las vacaciones de verano:

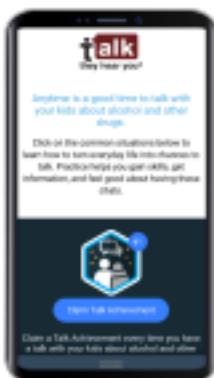
1. Jueguen a la pelota y tómense 20 minutos para hablar sobre la planeación y la elaboración de estrategia para el éxito.
2. ¡¡¡ Yo grito, tú gritas, todos gritamos por helado!!! No hay mejor postre de verano que la nieve, así que vayan a su expendio de helados local para tomar un postre rápido o traten de hacer helado hecho en casa. Si tiene un "brain freeze", esta es una gran oportunidad de conversación para hablar sobre los efectos que el alcohol y el cannabis producen en un cerebro en desarrollo.
3. ¡Chapoteen en su alberca local, o con la manguera del jardín!
4. Ofrézcanse como voluntaries en su vecindario recogiendo basura o ayudando en su refugio para animales local.
5. Vayan de excursión a lo largo de las rutas de senderismo locales o en su vecindario, o incluso alrededor de su cuadra.
6. Lleven a sus hijos a su museo local. Si tienen una exhibición de cuerpo humano, pueden usar esto como una oportunidad para hablar sobre cómo el alcohol afecta el desarrollo de su cerebro.
7. Observación de la naturaleza al aire libre. ¿Cuántos animales e insectos diferentes pueden encontrar?
8. Preparen una comida juntos y usen esto como una oportunidad para hablar con sus hijos sobre cómo tomar decisiones saludables.
9. Vayan a una búsqueda del tesoro alrededor de su comunidad. ¿Pueden encontrar 20 cosas diferentes?
10. Observación de estrellas en el patio de su casa. ¿Pueden encontrar y nombrar alguna constelación?
11. Fiesta de pijamas de verano en el patio trasero de su casa. Aún están acampando, incluso si pueden ir a casa en cualquier momento, ¿verdad?
12. ¡Vayan de pesca! Incluso si no atrapan nada.
13. Disfruten de una noche de mini golf. Vayan a buscar un campo o incluso hagan su propio campo de mini golf en el patio trasero de su casa.
14. Noche de juegos en familia. ¿Alguien puede decir adivinanzas? Esta es una gran oportunidad para modelar una buena toma de decisiones y fomentar la creatividad.
15. Tómense 20 segundos para escribir una carta a un ser querido juntos para contarle cómo tomar decisiones saludables.
16. Hagan latir su corazón yendo a dar un paseo familiar en bicicleta. Vean cuánta distancia pueden cubrir. ¿Pueden llegar a 20 millas?
17. Visiten su biblioteca local. Desafío adicional: ¿puede su familia leer 20 libros este verano?
18. Estírense y relájense con 20 minutos de yoga.
19. ¡Tómense 20 minutos para sentarse afuera y disfrutar del sol!
20. Finalmente, #Take20withKids y cuéntenos sobre ello publicando en las redes sociales y etiquetando Ask, Listen, Learn usando el hashtag #Take20withKids.

Estas actividades son oportunidades para iniciar conversaciones sobre la toma de decisiones saludables y reflexionar sobre los valores individuales y familiares. Esperamos que se sientan inspirados por esta lista, ¿qué agregarían? Cuéntenos sobre ello en las redes sociales etiquetando Ask, Listen, Learn y usando el hashtag #Take20withKids.



Get informed. Be prepared. Take action.

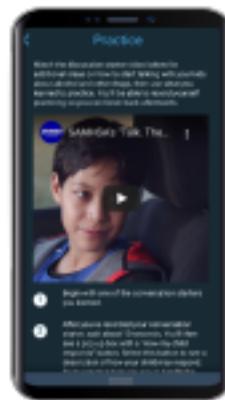
SAMHSA's "Talk. They Hear You."® Campaign Launches New Mobile App for Parents



The Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) new **"Talk. They Hear You."® campaign mobile app** helps parents and caregivers prepare for some of the most important conversations they may ever have with their kids. The app shows parents how to turn everyday situations into opportunities to **talk with their kids about alcohol and other drugs**. It also equips them with the necessary **skills, confidence, and knowledge** to start and continue these conversations as their kids get older.

Features of the new app include:

- Sample conversation starters
- Ways to keep the conversation going
- An interactive practice simulation section
- The opportunity to earn badges for practicing and having real-life conversations
- A resources section with informative and useful videos, fact sheets, brochures, infographics, guides/toolkits, and more



Download the App Today!

Parents and caregivers can **download the app today** to see how easy it can be to talk with their kids about underage drinking and other drug use. The app is **available for free** on the App Store, Google Play, and the Microsoft Store.

Scan the QR code or visit <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/mobile-application> to:

- Watch the app's promo video.
- Learn more about the app and see how it works.
- Find out how to download the app.



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

talktheyhearyou.samhsa.gov



Child Crisis Arizona
Safe kids. Strong families.

Clases y Talleres

El Programa de Educación Familiar ofrece talleres, clases, grupos de apoyo, clínicas legales y actividades para toda la familia. Todos estos programas se centran en enseñar habilidades positivas de crianza que construyen familias fuertes.

Child Crisis Arizona es uno de los únicos proveedores educativos en el área que ofrece clases específicas para el rol único de un parente en la crianza de los hijos, así como abuelos u otros parientes creando niños relacionados con ellos.

Nuestro programa también proporciona educación para aquellos que se divorcian para desarrollar un plan para ser padres compartidos. Ciertos servicios también se ofrecen en español.

Favor de consultar nuestras clases actuales:

Clases de verano virtuales 2023
Clases de verano en persona 2023
Cursos de español 2023

Inscríbanse en línea en:

register.communitypass.net/ChildCrisisArizona

MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY SATURDAY SUNDAY



5 Think of 3 things you're grateful for and write them down

6 Get out into green space and feel the joy that nature brings

7 Do something healthy which makes you feel good

4 Take a photo of something that brings you joy and share it

11 Eat good food that makes you happy and really savor it

10 Bring joy to others by doing something kind for them

9 Ask a friend what made them happy recently

16 Speak to others in a warm and friendly way

15 Look for something to be thankful for where you least expect it

14 Share a happy memory with someone who means a lot to you

13 Take a light-hearted approach. Choose to see the funny side

12 Write a gratitude letter to thank someone

19 Get outside and find the joy in being active

26 Make time to do something playful, just for the fun of it

27 Be kind to you. Do something that brings you joy

28 Notice how positive emotions are contagious between people

29 Share a friendly smile with people you see today

30 Make a list of the joys in your life (and keep adding to it)

12 Write a gratitude letter to thank someone

20 Rediscover and enjoy a fun childhood activity

19 Get outside and find the joy in being active

26 Make time to do something playful, just for the fun of it

27 Be kind to you. Do something that brings you joy

28 Notice how positive emotions are contagious between people

29 Share a friendly smile with people you see today

30 Make a list of the joys in your life (and keep adding to it)

11 Eat good food that makes you happy and really savor it

10 Bring joy to others by doing something kind for them

17 Take time to notice things that you find beautiful

24 Bring to mind a favourite memory you feel grateful for

23 Create a playlist of uplifting songs to listen to

21 Send a positive note to a friend who needs encouragement

20 Rediscover and enjoy a fun childhood activity

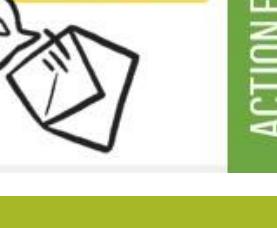
26 Make time to do something playful, just for the fun of it

27 Be kind to you. Do something that brings you joy

28 Notice how positive emotions are contagious between people

29 Share a friendly smile with people you see today

30 Make a list of the joys in your life (and keep adding to it)



Happier · Kinder · Together

ACTION FOR HAPPINESS

joyful June 2023



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO



5 Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas

6 Sal a un espacio verde y siente la alegría que aporta la naturaleza

7 Haz algo saludable que te haga sentir bien

8 Encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila, escucha o comparte

1 Decide fijarte en lo bueno, todos los días de este mes

2 Di cosas positivas en tus conversaciones con los demás

3 Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera de pensar en ello que sea útil

12 Escribe una carta de agradecimiento para dar las gracias a alguien

13 Mira las cosas de manera desenfadada. Elige ver el lado divertido de las cosas

14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti

9 Pregúnta a un/a amigo/a qué le ha hecho feliz recientemente

10 Lleva la alegría a los demás haciendo algo amable por ellos/as

11 Come una buena comida, que te haga feliz, y saboréala de verdad

15 Busca algo por lo que estar agradecido/a, donde menos lo esperas

16 Habla a los demás de forma calida y amistosa

17 Tómate un tiempo para fijarte en cosas que encuentras hermosas

18 Busca algo bueno en una situación difícil

19 Saca al exterior y encuentra la alegría de estar activo/a

21 Envía una nota positiva a un amigo/a que necesite ánimos

22 Mira algo divertido y disfruta de lo que se siente al reírse

24 Trae a tu mente un recuerdo favorito por el que te sientas agradecido/a

25 Muestra tu agradecimiento a las personas que ayudan a los demás

26 Observa cómo las emociones positivas se contagian entre las personas

27 Sé amable contigo mismo/a. Haz algo que te aporte alegría

28 Saca tiempo para hacer algo lúdico, solo por el placer de hacerlo

29 Comparte una sonrisa amistosa con las personas que veas hoy

30 Haz una lista de las alegrías de tu vida. Y continúa añadiendo más



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices • Más amables • Juntos

Junio Alegría de 2023

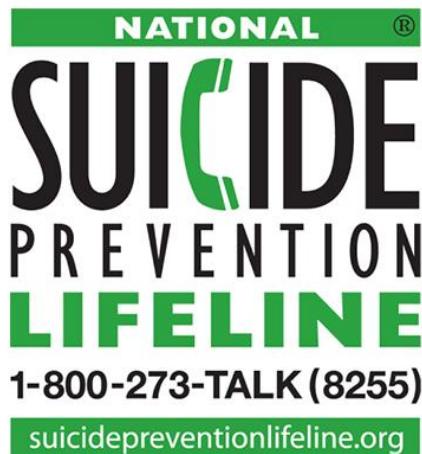


RECURSOS PARA SALUD MENTAL:

Haga clic en las siguientes imágenes para obtener enlaces a estos recursos.



MIND24-7



El 16 de julio de 2022 marcó el lanzamiento del 988, el nuevo número para la Línea de Emergencia para Suicidios y Crisis 988 (anteriormente conocido como Línea Nacional de Emergencia para la Prevención de Suicidios). Igual a como ya usamos el 911 para emergencias, el 988 se usará para crisis de salud mental.

El nuevo código de marcación 988 ayudará a las personas a obtener asistencia más rápido en una crisis antes de que se intensifique. Con la educación adecuada de tomar conciencia, todos en el país tendrán un recurso de salud mental inmediato y accesible y aquellos en crisis no necesitarán llamar al 911 para emergencias de salud mental.

SALUD MENTAL SUSD

COLABORADORES DE RECURSOS



the **parents** group by notMYkid®

ARE
YOU
OK ?

Teens are facing more challenges than ever, and parents need a place to go for answers, support, and resources. The Parents Group, by notMYkid, is a recurring meeting **Monday night at 6PM** open to parents of teens.

The Parents Group will focus on issues related to mental health, substance use, and overall obstacles facing teens today.

THE PARENTS GROUP PRIMARY GOALS:

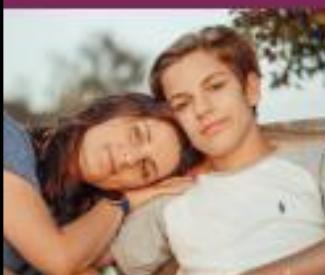
- **To provide education** about current issues that are affecting our kids and how to best communicate and protect them.
 - **To provide support** in a safe space without judgement.
 - **To provide access to available resources** and help give parents the tools necessary to prevent substance use and better support our kids.
-

We simply want to provide space for open and honest communication!



Meetings are free and participants are asked to keep group discussions confidential for the safety of all families and kids.

PLEASE SCAN THE QR CODE TO REGISTER OR TO BE KEPT INFORMED OF FUTURE MEETING TIMES AND SCHEDULES.



The Parents Group, hosted by notMYkid, will be facilitated by behavioral health staff to continue serving the company's mission. notMYkid is a non-profit organization that has been meeting the unique needs facing youth and their families in the community for over 20 years.



The Well
A Place to Fill Up

5310 East Shea Blvd | Scottsdale, AZ 85254
602.652.0163 | notmykid.org

notMYkid[®]

tutoring

plus

MONDAYS

GRADES 6-8

WEDNESDAYS

GRADES 9-12

4PM - 6PM

- Structured environment for homework help
- Study Group with experienced tutor lead
- One-on-one instruction
- Multi-subject expertise
- Grades 6-12 welcome

WEEKLY
REGISTRATION
REQUIRED



IN PARTNERSHIP WITH
DIGNITY HEALTH, BHHS, LEGACY FOUNDATION AND GOVERN'S OFFICE FOR YOUTH, FAITH AND FAMILY!

notMYkid[®]  The Well
A Place to Fill Up

5310 East Shea Blvd | Scottsdale, AZ 85254 | 602.652.0163 | notmykid.org

v.01/2022

Aplicaciones Útiles para Estimular la Salud Mental



Headspace: ofrece una AMPLIA variedad de ejercicios para meditar, ayudar a dormir y ejercicios de movimiento para ayudarle, sin importar cómo se sientan. Les ayuda a reducir la ansiedad y el estrés y a mejorar la atención y el estar alerta. El contenido es gratuito.

Calm: incluye meditaciones gratuitas para el estrés, dormir Y tiene meditaciones para los niños.

Breathe2Relax: es gratuito, diseñado por el *National Center for Telehealth and Technology* para enseñar técnicas de respiración para controlar el estrés.

Happify: ofrece actividades y juegos basados en la ciencia con la intención de reducir el estrés, desarrollar la resistencia y superar los pensamientos negativos.

MoodPath: compañero personalizado para la salud mental, que «aprende» de sus respuestas y genera percepción y ofrece los recursos más relevantes para su salud emocional.

MoodTools: una aplicación de autoayuda orientada a la depresión. Ofrece psicoeducación sobre los factores de riesgo, un diario para los pensamientos, un plan de seguridad contra el suicidio y videos.

PTSD Coach: una aplicación de autoayuda del *National Center for PTSD* que ofrece educación, evalúa el PTSD y ofrece consejos fáciles de entender para controlar síntomas comunes de PTSD y ofrece recursos adicionales para el tratamiento.

Quit That!: aplicación gratuita que ayuda a los usuarios a vencer sus hábitos o adicciones. Es una herramienta de recuperación para dar seguimiento y monitorear su progreso.

Medisafe: una aplicación para recordarles los medicamentos.

Shine: una aplicación para el cuidado de sí mismos que se basa en estrategias de investigación para ayudarles a reducir el estrés, estimular la autocompasión, ayudarles con la concentración y combatir el agotamiento.

TRABAJADORES SOCIALES DE SUSD



Escuelas Primarias

Anasazi Cherokee Cochise Desert Canyon Hohokam Hopi Kiva Laguna Navajo Pima Pueblo Redfield Sequoia Tavan Yavapai	TBD Nicole Hall Madison Gilbreath Lauren Loiacono Holly Leffhalm Sierra Rose Glenda Henman Virginia Mohammed Alexa Barajas Castaneda TBD Mayra Nunez Haley Passarella Andrea Ference Kim Meyer TBD	x48778 x41144 x41641 x41836 x42073 x42214 x42419 x42658 x43036 x44016 x43267 x43507	nhall@susd.org madisongilbreath@susd.org lloiacono@susd.org hleffhalm@susd.org sierrarose2@susd.org ghenman@susd.org vmohammed@susd.org abarajascastaneda@susd.org mayranunez@susd.org hpassarella@susd.org aference@susd.org kfowlston@susd.org
---	--	--	--

Escuelas Intermedias

Cocopah Desert Canyon Ingleside Mohave Mountainside Tonalea	Laura Pederson Cynthia O'Brien Erin Stocking Julie Jimenez Laura Pederson Vanessa Diaz	x44405 x44505 x44945 x45226	lpederson@susd.org cobrien@susd.org estocking@susd.org jjimenez@susd.org lpederson@susd.org vanessadiaz@susd.org
--	---	--------------------------------------	--

Escuelas K-8

Cheyenne Copper Ridge Echo Canyon	TBD Sharon James Brenna Fairweather	x41406 x47548	sjames@susd.org bfairweather@susd.org
---	---	------------------	--

Escuelas Secundarias

Arcadia Chaparral Coronado Desert Mountain Saguaro	Whitney Hess Leah Stegman Nicole Tarter TBD Karen Beatty	x46411 x46696 x46818 x47133	whess@susd.org lsteberman@susd.org ntarter@susd.org kbeatty@susd.org
--	--	--------------------------------------	--

Oficina del Distrito

Director of Support Services Clinical Services Coordinator MTSS Secondary Coordinator Prevention Specialist Behavior Intervention Specialist Behavior Intervention Specialist McKinney Vento	Shannon Cronn Matthew Lins Dale Merrill Lauren Pilato Susan Wertheim Rhonda Witherspoon Melissa Medvin	x45094 x45025 x46175 x46175 x46175 x46175 x45831&45125	scronn@susd.org matthewlins@susd.org dmerrill@susd.org lpilato@susd.org swertheim@susd.org rwitherspoon@susd.org mmedvin@susd.org
--	--	--	--