

# Boletín de servicios de apoyo

Septiembre de 2021



Scottsdale *Unified*  
SCHOOL DISTRICT





Septiembre es el mes de la concienciación sobre la prevención del suicidio

**Septiembre es el mes nacional de la prevención del Suicidio. Durante todo el mes, los defensores de la salud mental, las organizaciones de prevención, los supervivientes, los aliados y los miembros de la comunidad se unen para promover la concienciación sobre la prevención del suicidio.**

**La semana nacional de la prevención del suicidio es del 5 al 11 de septiembre. Es el momento de compartir recursos e historias, así como de promover la concienciación sobre la prevención del suicidio.**

**El día mundial de la prevención del suicidio es el 10 de septiembre. Es el momento de recordar a los afectados por el suicidio, de concienciar y de centrar los esfuerzos en dirigir el tratamiento a los que más lo necesitan.**



Teens can call or text  
**602-248-8336**  
for help!

Resources for teens, parents  
and educators available at  
**TeenLifeline.org**

### How to Strengthen **RESILIENCE** in Our Youth

#### **TALK**

Help teens find an adult they are comfortable talking with openly.

#### **SOLVE PROBLEMS**

Brainstorm healthy solutions with the teen. Then check in to see if the solution is working.

#### **RELIEVE STRESS**

Help teens discover what activities will help them detach from stress and relax.

# Próximas Presentaciones Comunitarias



## Prevención del suicidio

Esta presentación trata la epidemia de suicidio entre los adolescentes, tanto a nivel estatal como nacional. Discutiremos qué hacer cuando alguien habla de ponerle fin a su vida, las herramientas que ayudan a avisarnos de las señales de advertencia y aprenderemos sobre los factores de riesgo y protección de los suicidios juveniles. También proporcionaremos los recursos útiles para una mayor orientación.

**El martes 21 de septiembre de 2021**

**Hagan clic para obtener más información e inscribirse.**

The image is a composite graphic for a webinar. On the left, a smartphone screen displays a map of Phoenix, Arizona, with several cartoon characters and a red car. A white text box with a yellow border is overlaid on the screen, containing the text "KIDS AT RISK: SNAPCHAT - THE NEWEST DRUG DEALING TREND". To the right of the phone is a yellow Snapchat logo. On the right side of the composite, there is a dark blue background with white text and logos. At the top, it says "A VIRTUAL WEBINAR HOSTED AND PRESENTED BY:". Below this is the Arizona State Police logo, followed by the SYCC logo (Scottsdale Youth &amp; Community Coalition) and the AURORA BEHAVIORAL HEALTH logo.

**El 22 de septiembre de 2021**

**Hagan clic para obtener más información e inscribirse.**



# Child Crisis Arizona

*Safe kids. Strong families.*

## Concienciación y prevención del suicidio para padres

**MARTES • 9/14 • 6 a 7:30 p.m.**

Esta presentación aborda la epidemia de suicidio de adolescentes a nivel estatal y nacional. Discutiremos qué hacer cuando alguien habla de poner fin a su vida, herramientas que ayudan a alertarnos de las señales de advertencia y aprenderemos sobre los factores de riesgo y protección para el suicidio entre jóvenes. También proporcionaremos los recursos útiles para una mayor orientación.

## **Septiembre de 2021 – Diciembre de 2021**

Hagan clic en los siguientes enlaces para ver los horarios completos y las descripciones.

**CLASES Y TALLERES VIRTUALES**

**CLASES Y TALLERES COMUNITARIOS EN PERSONA**

**CURSOS DE OTOÑO**



## Aplicaciones útiles para estimular la salud mental



**Headspace:** ofrece una AMPLIA variedad de ejercicios para meditar, ayudar a dormir y moverse que los ayuda, sin importar cómo se sientan. Los 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 para respirar para controlar con el estrés.



**Happify:** ofrece actividades y juegos basados en la ciencias 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 ofrecer educación, evalúa el PTSD y ofrece consejos fáciles de entender para control 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 mantener un control y supervisar 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 ayudarlos a reducir el estrés, estimular la autocompasión, ayudarlos con la concentración y combatir el agotamiento.



# SUSD SOCIAL WORKERS



## Escuelas Primarias

Anasazi	Barbara Cronkhite	<a href="mailto:bcronkhite@susd.org">bcronkhite@susd.org</a>
Cherokee	Brittany Schultz	<a href="mailto:bschultz@susd.org">bschultz@susd.org</a>
Cochise	Madison Gilbreath	<a href="mailto:madisongilbreath@susd.org">madisongilbreath@susd.org</a>
Desert Canyon	Mark Weissfeld	<a href="mailto:mweissfeld@susd.org">mweissfeld@susd.org</a>
Hohokam	Holly Leffhalm	<a href="mailto:hleffhalm@susd.org">hleffhalm@susd.org</a>
Hopi	Sierra Rose	<a href="mailto:sierrarose2@susd.org">sierrarose2@susd.org</a>
Kiva	Glenda Henman	<a href="mailto:ghenman@susd.org">ghenman@susd.org</a>
Laguna	Virginia Mohammed	<a href="mailto:vmohammed@susd.org">vmohammed@susd.org</a>
Navajo	Alexa Barajas Castaneda	<a href="mailto:abarajascastaneda@susd.org">abarajascastaneda@susd.org</a>
Pima	James Tucker	<a href="mailto:jtucker@susd.org">jtucker@susd.org</a>
Pueblo	Vanessa Diaz	<a href="mailto:vanessadiaz@susd.org">vanessadiaz@susd.org</a>
Sequoia	Andrea Ference	<a href="mailto:aference@susd.org">aference@susd.org</a>
Tavan	Kim Fowlston	<a href="mailto:kfowlston@susd.org">kfowlston@susd.org</a>

## Escuelas Intermedias

Cocopah	TBD	
Desert Canyon	Mark Weissfeld	<a href="mailto:mweissfeld@susd.org">mweissfeld@susd.org</a>
Ingleside	Erin Stocking	<a href="mailto:estocking@susd.org">estocking@susd.org</a>
Mohave	Nicole Hall	<a href="mailto:nhall@susd.org">nhall@susd.org</a>
Mountainside	TBD	

## Escuelas K-8

Cheyenne	Alexandria Fischetti	<a href="mailto:afischetti@susd.org">afischetti@susd.org</a>
Copper Ridge	Sharon James	<a href="mailto:sjames@susd.org">sjames@susd.org</a>
Echo Canyon	TBD	
Tonalea	Sherena Small	<a href="mailto:ssmall@susd.org">ssmall@susd.org</a>
(McKinney-Vento)	Melissa Medvin	<a href="mailto:mmedvin@susd.org">mmedvin@susd.org</a>

## Escuelas Secundarias

Arcadia	Whitney Hess	<a href="mailto:whess@susd.org">whess@susd.org</a>
Chaparral	Leah Stegman	<a href="mailto:lstegman@susd.org">lstegman@susd.org</a>
Coronado	Amanda Turner	<a href="mailto:aturner@susd.org">aturner@susd.org</a>
Desert Mountain	Karey Trusler	<a href="mailto:ktrusler@susd.org">ktrusler@susd.org</a>
Saguaro	Mindy Hickman	<a href="mailto:mhickman@susd.org">mhickman@susd.org</a>