

# Boletín de Servicios de Apoyo

DICIEMBRE DE 2021



Scottsdale *Unified*  
SCHOOL DISTRICT

*Happy Holidays*  
*and a happy new year!*



# ¿SABÍAN USTEDES QUE...?

El mes de diciembre es el  
Mes Festivo Nacional  
Sin Estrés Familiar

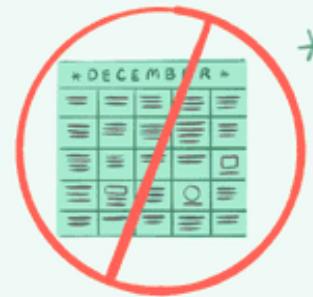
## How to Reduce Holiday Stress in Children



Stick to their usual routine  
as much as possible



Make sure they get outside



Don't overschedule



Make time for peace and quiet



Remind them the holidays are  
about gratitude and kindness



Manage sugar intake

verywell

## WHAT ARE THE HOLIDAY BLUES?

In a survey on the Holiday Blues

**64% say they are affected**

and 24% say the holidays affect them a lot.

## So, what are they?

The Holiday Blues are temporary feelings of anxiety or depression during the holidays that can be associated with extra stress, unrealistic expectations or even memories that accompany the season.

**This might include:**

Fatigue	Loneliness or isolation
Tension	Sadness
Frustration	A sense of loss

The difference between the holiday blues and clinical anxiety or depression is that the feelings are temporary. However, short-term problems must still be taken seriously because they can lead to long-term mental health conditions.



## Tips for avoiding the Holiday Blues

 Stick to normal routines as much as possible.

 Get enough sleep.

 Take time for yourself, but don't isolate yourself. Spend time with supportive, caring people.

 Eat and drink in moderation. Don't drink alcohol if you are feeling down.

 Get exercise—even if it's only taking a short walk.

 Make a to-do list. Keep things simple.

 Set reasonable expectations and goals for holiday activities such as shopping, cooking, entertaining, attending parties or sending holiday cards.

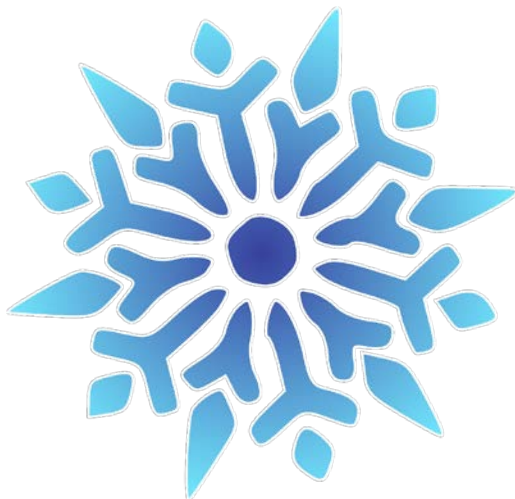
 Set a budget for holiday activities. Don't overextend yourself financially in buying presents.

 Listen to music or find other ways to relax.

## Remember

The holiday blues are short-term. Be patient. Take things week by week or day by day.

Learn more at <http://www.nami.org/holidayblues>



# Próximias presentaciones comunitarias

## La salud mental de los jóvenes para los padres

Fecha: 8 de diciembre

Hora: de 6 a 7 p.m.

Dónde: presentación en Zoom

[HAGAN CLICAQUÍ PARA INSCRIBIRSE](#)

**notMYkid™**  
INSPIRING POSITIVE LIFE CHOICES

La presentación sobre la salud mental de los jóvenes de notMYkid's está diseñada para equipar a los padres, tutores legales, educadores, abuelos y otras personas con la capacidad de prevenir, reconocer e intervenir en los problemas de la salud mental de los jóvenes tales como: la depresión, autolesión y suicidio. Las herramientas, el conocimiento y los recursos inherentes se pueden aplicar a cualquiera y no hace falta un conocimiento previo sobre la salud mental o del comportamiento.

Participen con «Kid in the Corner and Mental Health America of Arizona» para ver esta importante película acerca de la salud mental de los jóvenes y concientización sobre el suicidio. Después de la proyección de la película, habrá una charla con un panel de jóvenes que hablarán acerca de la salud mental, el estrés y los recursos conforme pasamos por la estresante temporada de exámenes finales y las fiestas de fin de año. Habrá profesionales de la salud mental a la vista para cualquiera que necesite apoyo.

Motivada por el deseo de entender por qué su mejor amiga se suicidó a los 16 años, Jacqueline Monetta les pregunta a los adolescentes que compartan sus dificultades con la enfermedad mental y los intentos de suicidio. A través de sus conversaciones íntimas de adolescente a adolescente, Jacqueline, y la audiencia aprenden acerca de la depresión, la ansiedad, el autolastimarse, los intentos de suicidio, buscar ayuda y el tratamiento para la enfermedad mental. Cada adolescente pinta un cuadro vívido de la profundidad de la desesperación que sufren y cómo el hablar al respecto los salva. Les garantizan a la audiencia que la enfermedad mental, como las enfermedades físicas, pueden y deben tratarse.



TEMA: proyección y panel de charla sobre la película «Not Alone»

DÍA Y HORA: lunes 5 de diciembre de 2021, de 12:15 a 2:30 p.m. MST

LUGAR: Cines Harkins Shea 14 (7354 East Shea Boulevard, Scottsdale, AZ 85260)

EDADES RECOMENDADAS: escuela intermedia y mayores  
COSTO: \$5

[Hagan clic aquí para inscribirse](#)



## CLASES VIRTUALES

### GRUPO DE APOYO EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS

**TODOS LOS MIÉRCOLES • 12 a 1:30 p.m.**

Acompáñennos en una reunión virtual para encontrar apoyo en la crianza de los hijos. El grupo, dirigido por un especialista y un terapeuta en educación infantil y familiar de Child Crisis Arizona, se reunirá semanalmente para hablar de temas tales como: mantener la estructura y las rutinas, crear límites, cualquier cosa que le provoque estrés o ansiedad como padre.

### TRÁFICO DE SERES HUMANOS

**LUNES • 12/6 • 10 a 11:30 a.m.**

El tráfico de seres humanos no solo ocurre en otros países; sucede aquí mismo en las comunidades de Arizona. Conozca cómo los traficantes en Arizona reclutan a sus víctimas, el papel de las redes sociales y los pasos que los padres y otras personas pueden tomar para proteger a los niños. También proporcionamos ejemplos de la vida real sobre el tráfico de seres humanos en Arizona y explicamos lo que deben hacer si sospechan que alguien pudiese ser una víctima.

### LA MISMA VISIÓN EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS

**THURSDAY • 12/9 • 10 am to 12 pm**

Información y estrategias para la crianza compartida de los hijos, ya sea que estén en el mismo hogar o en hogares separados. Exploren su estilo de crianza y motivación para crear una base sobre la cual ocuparse de la crianza de los hijos y apoyar aún más a sus hijos para que se conviertan en adultos sanos.

### DISCIPLINA Y GUÍAS POSITIVAS

**WEDNESDAY • 12/8 • 6 pm to 8 pm**

Las técnicas de disciplina positiva promueven el control del comportamiento y la autoestima. Aprendan a cómo fomentar proactivamente el comportamiento que desea ver con estas estrategias positivas para la crianza.

### CUSTODIOS DE LOS NIÑOS

**MONDAY • 12/13 • 6 pm to 8 pm**

El abuso sexual infantil es uno de los problemas de salud pública más frecuentes que enfrenta la sociedad actual. Uno de cada 10 niños será víctima de abuso sexual antes de cumplir los 18 años. Stewards of Children enseña a los adultos cómo prevenir, reconocer y reaccionar responsablemente al abuso sexual infantil. El taller utilizará personas e historias reales para enseñarles a cómo proteger a sus hijos. La clase tiene un valor de reservación de \$10.

### TENDENCIA EN LAS DROGAS

**MARTES • 12/7 • 10 a 11:30 a.m.**

Los padres y encargados del cuidado aprenderán sobre el uso de las drogas y las herramientas para prevenir la bebida entre los menores de edad.

Inscríbanse anticipadamente en línea en:

[register.communitypass.net/](https://register.communitypass.net/) [ChildCrisisArizona](https://ChildCrisisArizona.org)

De septiembre a 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.



# TRABAJADORES SOCIALES DEL SUSD



## Escuelas Primarias

Anasazi	TBD	
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	Barbara Cronkhite	<a href="mailto:bcronkhite@susd.org">bcronkhite@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 Díaz	<a href="mailto:vanessadiaz@susd.org">vanessadiaz@susd.org</a>
Redfield	Katelyn Serra	<a href="mailto:kserra@susd.org">kserra@susd.org</a>
Sequoya	Andrea Ference	<a href="mailto:aference@susd.org">aference@susd.org</a>
Tavan	Kim Meyer	<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>

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	Brenna Fairweather	<a href="mailto:bfairweather@susd.org">bfairweather@susd.org</a>
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>

## Oficina del Distrito

Directora de Servicios de Apoyo	Shannon Cronn	<a href="mailto:scronn@susd.org">scronn@susd.org</a>
Coordinador de Servicios Clínicos	Matthew Lins	<a href="mailto:matthewlins@susd.org">matthewlins@susd.org</a>
Capacitador en prevención	Dale Merrill	<a href="mailto:dmerrill@susd.org">dmerrill@susd.org</a>
Capacitadora en prevención	Lauren Pilato	<a href="mailto:lpilato@susd.org">lpilato@susd.org</a>