

1 DE MAYO DE 2020

# BOLETÍN DE SERVICIOS DE APOYO DEL SUSD



Scottsdale *Unified*  
SCHOOL DISTRICT

## Próximás Presentaciones Virtuales para Padres

- **El 6 de mayo a las 6 p.m.** se llevará cabo la presentación virtual para padres (únicamente) de notMYkid sobre la verdad acerca de vapear.

Hagan clic en el enlace para inscribirse: <https://bit.ly/SUSD6May2020>

## Recursos que se destacan

El gobernador Doug Ducey y el Departamento de Seguridad Económica de Arizona (DES, por sus siglas en inglés) anunció que el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del USDA (Estados Unidos de América), autorizó al DES a proporcionar beneficios de reemplazo de comidas escolares por la pandemia de Arizona, a los hogares con niños que son elegibles para comidas escolares gratuitas o a precio reducido.

*Para las familias cuyos hijos participan en el programa de almuerzo escolar gratuito o a precio reducido, pero que todavía no han recibido notificación, El DES creará una solicitud en una página web con el fin de que le envíen su información al Departamento para que sea procesada.*

**Para solicitar ayuda con nutrición, visiten [healthearizonaplus.gov](http://healthearizonaplus.gov) o llame al 1-855-432-7587 de 7a.m. a 6 p.m. de lunes a viernes.**

**Las familias elegibles recibirán \$69 por marzo, \$126 por abril y \$120 por mayo por cada niño. Las familias que han estado recibiendo las comidas de las escuelas durante el cierre todavía son elegibles para recibir estos beneficios.**

Para mayor información visiten [azgovernor.gov](http://azgovernor.gov)



COVID-19 puede estar afectando cómo se sienten y perciben. ¿Les resulta más difícil concentrarse, sentir más síntomas físicos, se sienten ansiosos o más estresados, se sienten desesperanzados, deprimidos, enojados o conmocionados? **Estas son respuestas normales ante el dolor y en reacción a una crisis de salud global como la que estamos experimentando.**

Tómenlo con calma y permitan que salgan a flote todos estos sentimientos, siéntalos, respiren y dejen que fluyan a través de ustedes sin juzgarlos. Esta genial gráfica es de [www.exploringtherapy.com](http://www.exploringtherapy.com)., en Instagram @exploringtherapy

## Qué es COVID-19 y como se manifiesta el dolor:

- Dificultad para concentrarse
- Preocupación con las noticias
- Síntomas físicos: dolor de estómago, dolor de cabeza y tensión muscular
- Conmoción y negación: "esto no está pasando" "esto no se siente real"
- Enojo: "ahorita estoy tan enojado con la gente/medios/gobierno"
- Negociación: ¿por qué me está pasando esto a mí?" "¿Podrían ellos por lo menos dejarme?"
- Depresión: "tengo miedo de que no saldré de esto", me siento desesperanzado ahorita" "mi vida nunca será igual"
- Aceptación: "esto realmente es terrible....pero me voy a concentrar en lo que puedo controlar" "voy a tomar las cosas día por día"

EXPLORING.THERAPY



## 6 consejos para desarrollar Resistencia durante COVID-19



**Manejo de las expectativas.** Solo porque tienen más tiempo en sus manos, no significa que tengan que ser súper productivos. Si no cumplen las metas que se establecieron, por no ser realistas, entonces, empiezan a ser muy duros consigo mismos.

**Ser optimistas.** Ayudar a fomentar una actitud positiva como anotar una cosa al día que disfrutan. Al final de la semana, tendrán siete. Compártanlas con un grupo de amigos o miembros de la familia, quienes también pueden compartir uno de sus momentos de gozo.

**Establecer una rutina que funcione para ustedes.** Puesto que ya no es necesario tener un día de 9 a 5 con una hora del mediodía bloqueada para el almuerzo. Tal vez su nueva rutina podría ser dar un paseo durante la hora de almuerzo.

**Ser compasivo consigo mismo y los demás.** Cuando las personas están estresadas, tienden a reaccionar mal con los demás y ser groseros, y como todos están en la casa, eso significa que son los seres queridos los que terminan aguantando con eso.

**Mantenerse conectado.** Llamen a su familia. Manténganse en contacto con sus amigos.

**Ser consciente ayuda a manejar la incertidumbre.** Nadie sabe lo que nos depara el futuro, pero lo que sí sabemos con certeza es lo que está sucediendo en este preciso momento.



# CALMING THE CHAOTIC MIND



Los beneficios de practicar una concentración a plenitud.

## UNA MANERA DE RESPONDER CONSCIENTEMENTE USANDO EL MÉTODO "STOP"

**S = parar:** lo que están haciendo, dejar de hacer cosas por un minuto.

**T = tomar:** algunas respiraciones profundas. Si desean extender esto, pueden tomarse un minuto para respirar normal y naturalmente, y luego seguir respirando para adentro y afuera por la nariz.

**O = observar:** observar su experiencia tal cual es, incluyendo los pensamientos, sentimientos y emociones. Pueden reflexionar sobre lo que están pensando, y también notar que los pensamientos no son hechos y no son permanentes. Noten algunas emociones presentes y cómo se están manifestando en el cuerpo. Los estudios de investigación demuestran que el tan solo decir sus emociones puede bajar en el cerebro el volumen del circuito del miedo y causar un efecto que calma. Luego, noten la reacción de su cuerpo. ¿Están sentados o parados? ¿Cómo es su postura? ¿Tienen alguna molestia o dolor?

**P = Proceder:** con algo que los ayude en ese preciso momento: hablar con un amigo, un masaje de hombros o una taza de té. Hay que tratar este ejercicio completamente como un experimento: deben ser curiosos en cuanto a notar en que momento del día se presentan estas oportunidades para simplemente PARAR



## Ir en un Safari Virtual

### Actividad para hacer en familia

[Explore.org](https://www.explore.org) tiene

muchísimas "cámaras web" sobre la vida salvaje. (Miren a las jirafas comer, a una familia de elefantes bebiendo y peces nadando en un coral en un acuario.)

El sitio también ofrece videos sobre varios animales en donde los animales no están frente a las cámaras. Zoológicos como el zoológico de San Diego y el zoológico de Memphis también tienen cámaras web en vivo, y el zoológico de Cincinnati ahora ofrece una serie de sesiones de Safari en la casa, desde Facebook en vivo, a las 3 p.m. ET de lunes a viernes





# 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>

## Los que proporcionan servicios de terapia por teléfono "teletherapy" que aceptan Medicaid (también deben aceptar AHCCS)

**Scottsdale:** <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/medicaid/az/scottsdale?sid=5e9776963e528&spec=595>

**Phoenix:** <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/medicaid/az/phoenix?sid=5e97750988a6e&spec=595>

**Tempe:** <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/online-counseling/az/tempe?sid=5e9777b6074d3&spec=454>



## Próximas series educativas virtuales GRATUITAS para padres

### Comprender la influencia: la verdad sobre vapear

Una presentación virtual para los padres o tutores legales del SUSD **6 de mayo de 2020** Solamente para adultos. El contenido no es apropiado para niños.

Únanse a notMYkid para tener una conversación sobre las tendencias de abuso de sustancias en movimiento rápido que enfrentan nuestros preadolescentes y adolescentes. Abordaremos todas las cosas relacionadas con el vapeo y los cigarrillos electrónicos, así como otras drogas que son la entrada a otras. A cada padre se le proporcionarán herramientas de prevención gratuitas y hablará sobre los problemas de salud, los signos de advertencia de está usando, conversaciones para iniciar y consejos prácticos sobre cómo implementar y un plan eficaz de prevención familiar.



## 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 yAmplifi: '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 forfmar parte

## Grupos de apoyo virtuales para las madres

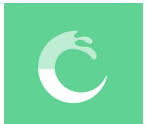
**Women's Health Innovations of Arizona** ofrece un grupo de terapia gratuita para madres, la cual está dirigidas por un terapeuta con licencia para ejercer y un capacitador de apoyo entre compañeros. Comuníquense con Anne en [Asabatini@whiarizona.org](mailto:Asabatini@whiarizona.org) para obtener más información..

# 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.

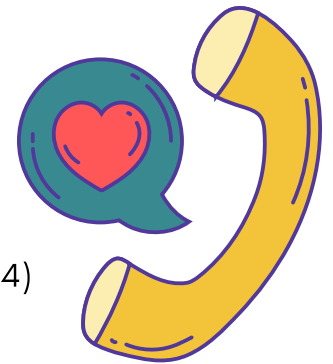


- MoodPat: ayuda a los adolescentes a detectar síntomas de depresión. Tres veces al día, los usuarios reciben una pregunta acerca de su bienestar emocional. Después de dos semanas, los usuarios reciben una evaluación profesional. La cual pueden compartir con un profesional de servicios de salud.

# 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](http://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

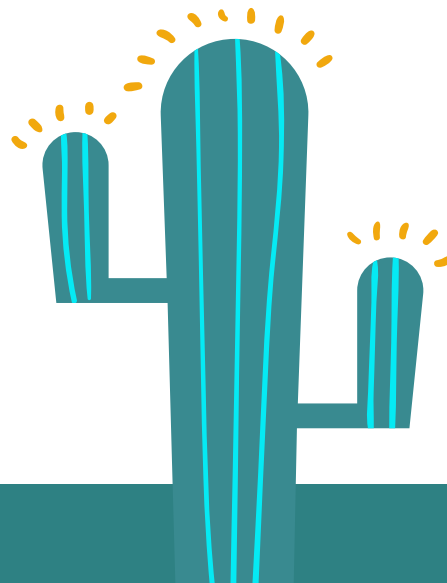
Consejeras académicas:

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

