

Hola familias de SMMUSD,

Este documento es de referencia a los muchos recursos de salud mental y sitios en la red, disponibles para usted proporcionada por el Consejo SMMPTA con la ayuda de Shuli Lotan, nuestra coordinadora de consejería de salud mental.

En primer lugar, si le preocupa el bienestar mental de su hijo, la página en el portal de SMMUSD tiene un enlace a Recursos Familiares aquí (vinculo) : [Family Resources here](#) Los servicios de asesoramiento en grupo e individual para estudiantes de SMMUSD están disponibles de forma limitada en las escuelas para ayudar a apoyar a los estudiantes necesitados. Para obtener ayuda y para conectarse a servicios dentro o fuera del campus, comuníquese con la siguiente persona dependiendo de la edad de su hijo, quien puede hablar con usted acerca de qué apoyos pueden estar disponibles para usted.

*Escuela Primaria - director o subdirector*

*Escuela Secundaria - consejero / Asesor Académico*

Si necesita más ayuda para obtener o navegar un seguro de salud para conectar a su hijo con la consejería de salud mental fuera del campus y desea hablar directamente con la Coordinadora de Consejería de Salud Mental del distrito, comuníquese con Shuli Lotan al [slotan@smmusd.org](mailto:slotan@smmusd.org) o (310) 395-3204 ext. 71519. A continuación, encontrará enlaces a varias fuentes para obtener información sobre el bienestar mental de sus hijos.

## **Señas a tener en cuenta:**

<https://files.constantcontact.com/0ce88cda001/a6bde8fe-f8cf-4974-ab8a-cc688fa67b28.pdf>

**Cuidado con:** Jugar, arte o hablar que incluya obsesionarse con la enfermedad, la infección o los temas de distanciamiento social.

**Cómo manejar:** Los niños usan el juego y el arte para expresar sentimientos que pueden ser demasiado complicados para hablar. Si su hijo está dibujando o jugando con temas de enfermedad, no se asuste. Pueden estar expresándose de una manera saludable.

**Cuidado con:** Mal humor, berrinches, irritabilidad, abstinencia.

**Cómo manejar:** Tenga paciencia con sus hijos mientras se adaptan a un nuevo horario y van y vienen de casa y de la escuela. Mantenga una rutina alrededor de cosas como despertarse, acostarse y comer. Crea "*rituales de regreso a la escuela*" como hacer una lista de verificación para máscaras, desinfectantes, tareas y botellas de agua.

**Cuidado con:** Ansiedad por estar lejos de casa o estar cerca de la gente.

**Cómo manejar:** Los niños han pasado un año aislados de amigos, familia extendida y situaciones sociales. ¡Es normal tener ansiedad por estar cerca de los demás otra vez! Ayuda a tranquilizar a los niños de que está bien sentirse nerviosos. Recuérdeles que todos estamos en lo mismo, y sus amigos y profesores están emocionados de verlos.

**Cuidado con:** preocuparse por la seguridad de los padres u otros miembros de la familia.

**Cómo manejar:** La ansiedad por separación puede incluir sentirse nervioso por la seguridad de los demás. Anime a los niños/adolescentes a mantenerse positivos. Manténgase diligente y repase las cosas que su hijo/adolescente puede controlar, como usar su máscara, lavarse las manos y mantener la distancia social en la escuela.

## **Oficina de Educación del Condado de Los Angeles (LACOE)**

LACOE ofrece consejos sobre cómo apoyar a sus hijos/estudiantes en torno al bienestar mental (vínculo): [Tips On How To Support Your Children/Students Around Mental Wellness.](#)

\* Desarrollar rutinas de bienestar para que los niños puedan desconectarse. Incluso va a tener algunos recuentos de sol.

\* Desarrollar una rutina diaria. Una visual con imágenes y color ayuda a los niños a apegarse a ella.

\* Tener un informe familiar diario. Comparte los momentos más destacados y bajos de tu día. \*Cree un diario familiar. Déjelo en una ubicación central y escriba notas en él, pida notas a cambio y dibuje imágenes para compartir.

## **Plan en el Hogar de Como Sentirse Mejor**

Esta es una actividad que puede hacer con sus hijos. Es una hoja de trabajo para ayudar a los niños a identificar qué les causa estrés, cómo reaccionan y lo que sienten les ayuda a mantener la calma.

Inglés: [Plan in English](#) Español: [Plan in Español](#)

## **VeryWellFamily.com (página en la red)**

Dos artículos de interés:

*Como Mejorar la Salud Mental de Tu Hijo (oprima el vínculo):* [How To Improve Your Child's Mental Health](#)

Este artículo se enumeran los signos de depresión en los niños, así como consejos para hacer frente a la depresión o prevenirla (oprima el vínculo): [Signs of Depression In Children During COVID-19.](#)

Esperamos que se tome el tiempo para leer algunos de estos recursos y ayudar a sus hijos a mantenerse fuertes y saludables. Si encuentra que se necesita ayuda adicional, comuníquese con el director, consejero, asesor o Shuli Lotan de su escuela. Están todos allí para ayudarte.