



PASADENA EDUCATION NETWORK
Promoting family participation in public education

Apoyo a la salud mental de nuestros niños

— **Cuándo y cómo obtener ayuda** —

Sabado, el 20 de febrero 2021

Laura Diaz Allen, MA - PEN
Amy Quiroz, ACSW, PPSC, Wellness Counselor - Jackson Elementary
Lara Choulakian, LCSW & Erica Villalpando, LCSW - PUSD Mental Health

Bienvenida

¿Hay alguien que necesite traducción?

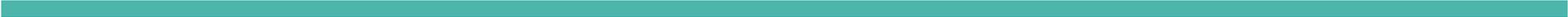


AGENDA

Susan

- 1) **¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a los niños a mantenerse mentalmente saludables?**- Amy Quiroz & Laura Diaz
 - 2) **¿Cuándo conseguir ayuda?** - - Amy Quiroz
 - 3) **¿Dónde/cómo buscar ayuda?**- Lara Choulakian & Erica Villalpando
 - 4) **Q&A** - todos
-





Lo que más echo de menos de la escuela son mis amigos, pero hoy en día me enfrenté a mi amigo y me gustó. — Ruth Rajski, 6 años, Tampa, Florida

Todos los días hago un paseo por mi vecindario con mis padres y cuando veo a mis amigos, me dicen que tengo que mantenerme a seis pies de distancia. Me entristece mucho no poder estar con ellos. También tengo miedo de que nunca encuentren una cura y nunca volveré a jugar cerca de mis amigos. Espero que las cosas vuelvan a la normalidad algún día.- Sasha Udovich, 9 años, Los Ángeles

The New York Times, 4/14/20

¿Qué están perdiendo nuestros hijos? *Laura*

Seguridad/Sentido
del Control

Sentido de conexión
- amigos, jugar



¿Qué están perdiendo nuestros hijos? *Laura*

Rutinas, cosas que
esperar

Movimiento /
energía física y
social



Qué podrías estar viendo durante el aprendizaje a distancia: *Amy Quiroz*

Lenguaje corporal

Incapacidad para concentrarse

No querer encender la cámara

Preocupación excesiva o preocupación por las evaluaciones de rendimiento

Patrones de tono vocal y habla

No querer entrar en reuniones de clase

No completar el trabajo de clase /tarea

Niveles de energía (demasiado poco/ demasiado)



¿Qué pueden hacer los padres? *Amy Quiroz & Laura Diaz Allen*

Para sentirse seguro...

Para sentirse en control...

Para que tengan cosas divertidas a esperar...

Para mantenerse conectado socialmente ...

Para hacer suficiente ejercicio...



En su grupo, por favor comparta algo que ha hecho en casa para mantener la salud mental de sus hijos





A pesar de nuestros mejores esfuerzos...

Muchos niños están luchando en todo el mundo - algunos bastante!

- **Italia y España-1143 Niños 3-18 años.**
El 85% de los padres reportaron cambios en las emociones y comportamientos de sus hijos durante la cuarentena.
76% dificultad para concentrarse; 52% de aburrimiento;
39% irritabilidad; 38% de inquietud; 38% nerviosismo;
31% de soledad; 30% de inquietud; 30% de preocupaciones
- **Bangladesh: 384 niños de 5 a 15 años.**
Depresión, ansiedad, trastornos del sueño agrupados por gravedad- subthreshold- 43%, leve 30%, **moderado 19%**, **grave 7%**



Cuándo obtener ayuda *Amy Quiroz*

- Los síntomas que generalmente van y vienen parecen estar persistiendo o aumentando
- Los estados de ánimo o comportamientos de su hijo están interfiriendo con el funcionamiento diario
- Su hijo "simplemente no parece el mismo niño" de siempre

... ¿Y si las cosas que normalmente ayudan no parecen estar ayudando?

... ¿Y si tienes demasiado en tu propio plato para arreglártelas?

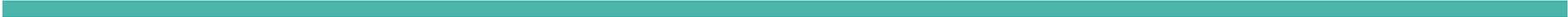
Señales de que puede ser el momento de obtener ayuda

- Evasión escolar/laboral
- Evasión social/Aislamiento
- Distracción
- Hiperactividad
- Sensible o reactivo a la crítica/cambios
- Negatividad
- Baja frustración/ Irritabilidad
- Rabietas



Señales de que puede ser el momento de obtener ayuda

- Cambio en los hábitos alimenticios
- Pérdida/aumento de peso
- Síntomas físicos
 - Jaquecas
 - Estómago
 - Problemas para dormir
- Cambios drásticos en estado de ánimo
- **Tristeza persistente (más de 2 semanas)**
- Pérdida de interés en actividades que normalmente disfrutaban
- Lastimarse a uno mismo/a los demás *



Dónde y cómo buscar ayuda

Lara Choulakian & Erica Villalpando

El Distrito Escolar se asocia con agencias de salud mental *"para proporcionar servicios de salud mental integrales y efectivos a los estudiantes que experimentan síntomas importantes de salud mental y desafíos de comportamiento"*.

A cada escuela se le asigna una agencia de salud mental primaria para atender a sus estudiantes o para ayudar a las familias a conectarse con los servicios apropiados. (Ver lista.)

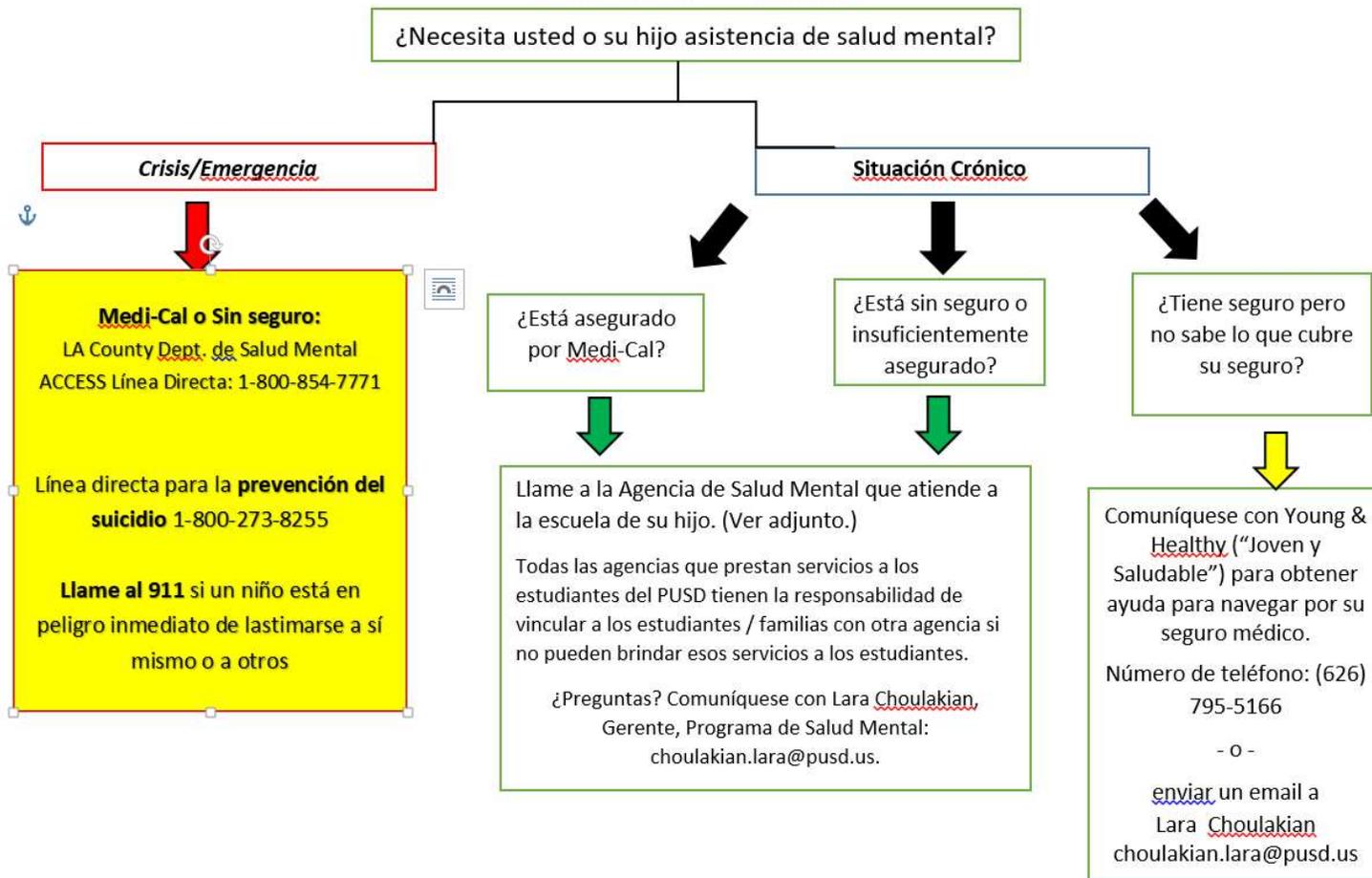
El Distrito también se asocia con las escuelas para proporcionar servicios integrales, integrados y culturalmente sensibles que apoyan los logros académicos de los estudiantes del PUSD al abordar las barreras mentales, sociales y emocionales.

"La salud mental no es solo la ausencia de enfermedades mentales, sino que también abarca la salud social, emocional y conductual y la capacidad de afrontar eficazmente los desafíos de la vida".

Si un estudiante de PUSD está interesado en recibir servicios de salud mental en este momento, utilice este directorio para encontrar la agencia que sirve a su escuela. El personal de la agencia debe poder conectarlo con otra agencia si su agencia no puede brindarle servicios a su estudiante. Si tiene preguntas o no puede comunicarse con una agencia que pueda atender a su hijo, comuníquese con Lara Choulakian, Gerente de Servicios de Salud Mental del PUSD: choulakian.lara@pusd.us.

School/Escuela		Mental Health Provider
Elementary	Middle and High Schools	Proveedor de salud mental
Altadena Arts Magnet	John Muir High School	D'Veal Family and Youth Services at (626) 296-8900
Washington STEM Elementary	Washington STEAM Middle	Five Acres at (626) 993-3100
Hamilton Elementary; Willard Elementary	Eliot Arts Magnet, Marshall Secondary	Foothill Family at (626) 993-3000
Longfellow Elementary; Madison Elementary; Webster Elementary	Pasadena High School	Hathaway-Sycamores at (844) 222-2377
Jackson STEM Magnet	Rose City High School	Pacific Clinics at (877) 722-2737
Don Benito Elementary; Field Elementary, McKinley (Elementary & Middle); Norma Coombs, Sierra Madre Elementary, Washington STEM Elementary	Eliot Arts, Sierra Madre Middle, Washington STEAM Middle Blair Middle and High School	PUSD Mental Health Services at (626) 396-5920
Supporting Altadena, Blair, Washington STEM Elementary	Washington STEAM Middle	Hillsides at (323) 254-2274*

PUSD Recursos de Salud Mental



Q&A / Materiales de recursos

- Presentación
 - Ideas para apoyar la salud mental de los niños
 - Signos/síntomas de que su hijo puede necesitar más ayuda
 - Gráfico de flujo de servicios de salud mental de PUSD
 - Agencias de salud mental que sirven a cada escuela (con números de teléfono)
 - Recursos de crisis/emergencia
 - Próximos programas:
 - *Apoyo a la salud mental de nuestros estudiantes de EM y HS (2/24);*
 - *Taller de Universidad para padres (3/3);*
 - *Salud Mental de los Padres (principios de marzo)*
-

