

Raíces de Resiliencia

Alimentando el bienestar de estudiantes y familias



Septiembre 2024

SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO EN NIÑOS Y JOVENES



Se toman las prevenciones de lugar, si percibe una de las siguientes señales en algún familiar o ser querido:

1. Hablar o tener planes de suicidio
2. Estar desesperanzado(a) sobre el futuro
3. Mostrar signos de angustia y/o emocional que sean agudos e intensos
4. Mostrar cambios relevantes que causen preocupación relativos al comportamiento, en especial si se perciben las señales anteriormente mencionadas, incluyendo:
 - aislamiento o cambios en interrelaciones o situaciones sociales.
 - Cambios en el sueño (insomnio o dormir más de lo acostumbrado).
 - Enojo severo o agresividad que no caracterizan a la persona.
 - Aumento inusual de agitación y/o irritabilidad

Si usted o alguien que conoce están atravesando por una crisis, puede contar con nosotros. Llame o envíe un mensaje de texto al 988, o visite <https://988lifeline.org/es/home/> También, puede contactar y comunicarse de inmediato con un profesional de salud mental.

988
LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS



Septiembre es el mes de la prevención del suicidio 024 Tema:

CONECTAR PARA PROTEGER

Maneras para CONECTAR:

- Buscar profesionales entrenados como su consejero escolar o trabajador social
- Conozca sobre recursos locales
- Contacte a un ser querido

Maneras de PROTEGER:

- Aprenda las señales de advertencia del suicidio
- Estar presente físicamente o vías audiovisuales o mensajería electrónica
- Ofrecer apoyo y seguimiento/y consulta rápida

¿Se sienten sus hijos ansiosos por el regreso a clases?

Consejos para apoyar a los alumnos al comenzar el nuevo año escolar.

- Comunicación
 - Según la Academia de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) los niños sufren ansiedad y nerviosismo ante nuevas experiencias, como el regreso a clases, ingreso en una nueva escuela o el cambio de maestro o maestra.
 - Si su estudiante luce nervioso(a) o ansioso(a), practique qué hacer ante situaciones nuevas que pueden presentarse. Esto puede ser de gran ayuda.
 - Ayudar a los niños a resolver inconvenientes, hablándoles sobre dichas situaciones para que así puedan sentirse mejor y más confiados.
- Mantener la calma y estar positivos.
 - Si sus hijos le reportan que están teniendo pensamientos o sentimientos negativos; es importante que escuchen lo que le expresan.
 - Hable de manera positiva sobre situaciones que ellos traigan en una conversación
 - Permita a sus hijos llevar pequeños objetos a la escuela para que se sientan seguros y/o confiados en sí mismos.
- Establecer nuevas rutinas.
 - Comenzar la escuela con un horario adecuado.
 - Según la AAP, los niños están en óptimas condiciones cuando tienen de diez a doce horas de sueño por las noches. Para adolescentes, entre ocho y diez horas de sueño es lo más apropiado para mejor desempeño.

Si observa que sus hijos no se están ajustando bien al nuevo año escolar, contacte a sus maestros, el consejero escolar o la enfermera de la escuela.

Referencia

Resilience for teens: *10 tips to build skills on bouncing back from rough times.* (2011, May 1). American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience/bounce-teens>

ESTE MES

Mes de la Prevención del Suicidio
Ansiedad por el Regreso a Clases
Hazel Health
Fechas para Recordar
Hábitos y Moral y Cívica
Cazadores de Mitos

HAZEL HEALTH

¡Hazel Health continúa ofreciendo servicios de tele-terapia para estudiantes durante el año escolar 2024-2025!

Es un servicio **gratuito** para las familias y estudiantes de nuestro distrito escolar.

Para padres que requieran servicios para sus hijos, favor visitar: : <https://my.hazel.co/alachua> to sign up!

Sino

Escaneen el código QR para más detalles



FECHAS PARA RECORDAR

Sept. 2 - Día festivo (Labor Day)
Sept. 17 - Boletín Interino disponible en Family Access
Sept. 18 - Salida temprana para escuelas designadas

Orientación para Padres sobre Salud Mental



Temporada de nuevos webinarios en Otoño 2024.

Por favor visite el portal de Academia para Padres y así recibir más información:
www.sbac.edu/parentacademy

Hábitos

Educacional de Septiembre

RESPONSABILIDAD EN TOMA DE DECISIONES, PENSAMIENTO CRÍTICO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Dichas acciones son el reflejo de la capacidad en asumir nuestras propias decisiones, hacer uso del buen juicio y practicar el auto-control. También esto resalta la colección de información para ser analizadas y así determinar cuál sería la mejor solución.

Moral y Cívica del Mes (Escuela Primaria)

La enseñanza del mes:

¡RESPETO!

Los estudiantes aprenderán acerca del respeto y sus elementos, incluyendo el tratar con cortesía a los demás y tomar en cuenta el bienestar de otros, además del uso de buenos modales.

INTRODUCIMOS UNA NUEVA SECCIÓN PARA EL AÑO ESCOLAR

2024-2025 Y ES:

¡CAZADORES DE MITOS!

Derribando mitos sobre la Resiliencia y Salud Mental

MITO: La resiliencia solamente se enfoca en manejar emociones negativas

Mientras que cada uno experimenta emociones negativas como el enojo, miedo, desencanto, disgusto. etc., en algún punto y por influencias del comportamiento, el concepto de **resiliencia** es mucho más de lo que sabemos.

Tomemos un minuto para ver diferentes definiciones de resiliencia:

- La habilidad de una persona de ajustarse o recuperarse de una enfermedad, adversidad, cambios drásticos en su vida, etc.
- La habilidad de recuperarse o ajustarse de situaciones tristes
- El éxito de proceso y resultado de adaptación de dificultades y experiencias en la vida, especialmente relativas a salud mental, emocional y flexibilidad de comportamientos, ajustándolos a la demanda de manera externa e interna
- Una cualidad que permite a las personas vencer adversidades de la vida y levantarse más fuerte que antes

Referencias:

Resilience. (n.d.) American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience>

Resilience. (n.d.). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/resilience>

RESILIENCE Definition & Meaning. (n.d.) Dictionary.com. <https://www.dictionary.com/browse/resilience>

Stamper, J. (n.d.) Resilience Definition & Meaning. Merriam-Webster. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>

¿ Por qué se enseña Hábitos?

Según las regulaciones 6A-1.094124, F.A.C. y § 1003.42 Estatuto de la Florida (2024) los estudiantes que cursan desde el sexto al doceavo grado, se les requiere que reciban un mínimo de cinco horas académicas relativas a la moral y cívica educacional; además de habilidades educativas a través de la resiliencia, usando los estándares de salud adoptados del reglamento 6A-1.09401, F.A.C.

Hábitos es un currículo adoptado por nuestro distrito escolar que provee instrucciones y características relativas a la salud que refuerzan valores positivos y arroja la resiliencia relativa a perseverancia, esfuerzo, auto-conciencia y manejo propio de la persona, entre otras.

Recursos

Salud Mental

- Línea de Prevención de Suicidio de Florida
 - [800-273-8255](tel:800-273-8255) 
 - Digite 988
- Centro de Crisis del Condado de Alachua
 - [352-264-6789](tel:352-264-6789)
- Meridian Behavioral Health
 - [352-374-5600](tel:352-374-5600)
- Hazel Health - Opción de Tele-terapia.
 - my.hazel.co/alachua

Abuso de Sustancias:

- Línea de ayuda para adicción de alcohol & drogas
 - Llame o envíe texto a 988 
 - [850-487-2920](tel:850-487-2920)
- Meridian-In-Patient Detox
 - [352-374-5600](tel:352-374-5600)
- UF Vista- In-Patient Detox
 - [352-265-5481](tel:352-265-5481)

Mentoría y Apoyo para Padres

- [Parentguidance.org](https://parentguidance.org)