

**TUSD**

**Bolentín de Servicios  
de Salud Mental**

**Volumen 3, Edición 4**

# Desarrollando Resiliencia

## MAYO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

Bienvenidos a la cuarta y última entrega del boletín informativo Desarrollando Resiliencia para el año escolar 2022-23. El equipo de Servicios de Salud Mental (MHS) ha preparado artículos, materiales educativos, recomendaciones y recursos para conmemorar mayo, el Mes de Concientización sobre la Salud Mental (MHAM). En este artículo se incluye información sobre algunas de las actividades que se llevarán a cabo en todo el distrito en las próximas semanas.

### HISTORIA DE MHAM

La historia del Mes de Concientización sobre la Salud Mental (MHAM, por sus siglas en inglés) se remonta a 1949, cuando la organización Mental Health America inició la celebración como un evento de una semana de duración. En ese momento, el objetivo del evento era crear conciencia sobre los problemas de salud mental y promover la salud mental como una parte crucial del bienestar general. Durante el evento de una semana, la organización organizó varias actividades que incluyeron exámenes de salud mental, presentaciones y caminatas benéficas. Con el paso de los años, el evento ganó más popularidad y, en 1980, la Semana de Concientización sobre la Salud Mental se amplió a un mes de duración.



El objetivo de la celebración de un mes fue dar a los defensores de la salud mental más tiempo para difundir la conciencia sobre temas de salud mental y reducir el estigma.

TUSD adopta la conciencia sobre la salud mental durante todo el año con servicios estudiantiles directos, proyectos de divulgación y colaboración con organizaciones comunitarias que apoyan la misión de nuestro Equipo de Servicios de Salud Mental y las escuelas. Mayo es el momento de celebrar esos esfuerzos con ferias, actividades de divulgación y recursos.

**Yenyfer Bullock, LMFT**  
**Hillview HS-Tustin Connect K-8**

### EN ESTA ENTREGA

**Historia de MHAM**

**El Dolor del Día de las Madres**

**Confianza en el Proceso**

**Eventos de MHAM**

**Otros Eventos**

**Recursos**



# El Dolor en el Día de las Madres



**Por Yenyfer Bullock, LMFT**  
**Hillview HS - Tustin Connect K-8 - Student Svcs**

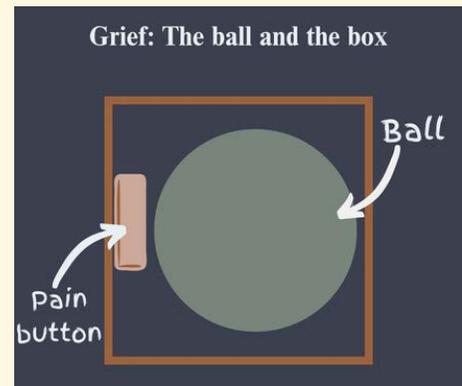
El día de la madre está a solo unos días de distancia. Este momento puede ser difícil para las personas que han experimentado la pérdida de su madre, aquellas que han tenido relaciones tensas con su madre o para aquellas que han luchado por convertirse en madres. Es importante reconocer y validar estas emociones durante este tiempo de celebración.

Si las dificultades se aplican a usted, puede experimentar sentimientos de tristeza, enojo, frustración o culpa durante este tiempo. Estas emociones pueden ser provocadas por recuerdos o experiencias pasadas. Encontrar un sistema de apoyo que ayude a identificar y reconocer estas emociones puede ser un paso útil en el proceso de sanar emocionalmente.

¿Por qué los días festivos, como el Día de la Madre, tienen tanto impacto? Me gusta usar la analogía del duelo de Ball in Box (bola en caja) para explicar las reacciones emocionales en los días festivos. Esta analogía se basa en la idea de que el duelo es como una caja con un pequeño botón de dolor y una pelota que rebota adentro. La pelota representa el dolor e inicialmente lo consume todo, rebota constantemente y, a menudo, presiona el botón del dolor, dominando nuestros pensamientos y emociones.

Con el tiempo, la caja, que representa la vida, comienza a crecer y la bola comienza a encogerse lentamente. Somos capaces de volver a sentir momentos de alegría y felicidad.

No obstante, la caja siempre llevará la bola dentro, ya que la pelota nunca desaparece. A veces la pelota rebota adentro y ocasionalmente presiona el botón del dolor, lo que hace que el duelo se sienta tan grande como el día más doloroso. Haga clic en la imagen de abajo para ver la explicación en video.



Es probable que los días festivos, como el Día de la Madre, presione ese botón de dolor, incluso cuando nuestra vida ha crecido a su alrededor. Durante este tiempo, es importante proporcionar/encontrar un espacio seguro para expresar emociones y compartir recuerdos. Esto se puede hacer a través de terapia, grupos de apoyo o incluso con seres queridos que comprendan y apoyen su duelo.

Si sabe que su botón de dolor podría activarse este Día de la Madre, le animo a honrar sus emociones y recuerdos de una manera que le resulte significativa. Esto puede incluir crear un recuerdo conmemorativo o participar en actividades con alguien especial en su vida.

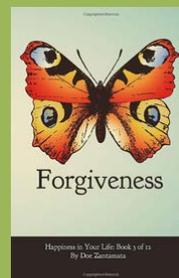
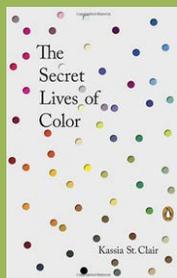
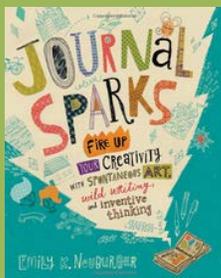
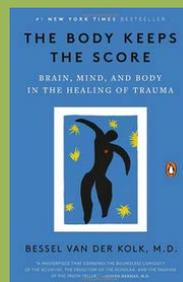
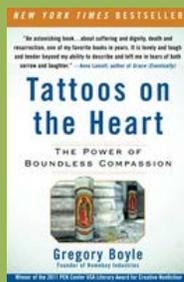
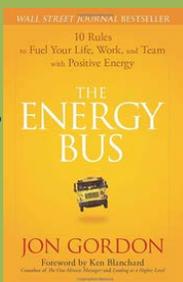
Jennifer Wongyai,  
LCSW, PPSC

Especialista de Salud Mental  
Sycamore Magnet Academy

# Confianza en el Proceso

Estamos llegando al final de otro año escolar. Lo más probable es que nuestros días comiencen con el sonido del despertador, el olor del desayuno cocinado, el movimiento y, a veces, el caos de los miembros de la casa, y desafiamos los caminos para llegar a nuestros destinos. Dedicamos nuestro tiempo y energía a nuestros estudiantes, padres, educadores, personal de apoyo y más. Sin darnos cuenta la mayoría de las veces, entramos en piloto automático para completar los objetivos del día. Se pueden marcar listas, se asignan tareas, se abordan asuntos disciplinarios, se imparten lecciones socioemocionales y se llevan a cabo sesiones de terapia. Pasamos por muchos tipos diferentes de sentimientos y emociones, incluyendo el estar orgullosos, triunfantes, frustrados, felices, exitosos, tristes y enojados. Terminamos haciendo esto día tras día. Cometemos errores y eso está bien si vemos qué lecciones podemos aprender de ellos.

Como especialista en salud mental, he aprendido mucho sobre la resiliencia de todos nosotros en este entorno. Hay quienes pueden navegar la pesadez de lo que enfrentan, mientras que otros necesitan más herramientas para siquiera comenzar a comprender lo que está sucediendo en sus vidas. Algunos tienen éxito, otros no y otros simplemente necesitan más tiempo. Puede haber juicios y malentendidos, pero lo importante es que seamos compasivos, amables y comprometidos con nuestros alumnos porque algún día serán adultos interactuando con el mundo más joven que los rodea. Tenemos que hacer lo mismo con nosotros mismos. El autor Doe Zantamata afirma: "Es fácil juzgar. Es más difícil de entender. La comprensión requiere compasión, paciencia y la voluntad de creer que los buenos corazones a veces eligen malos métodos. Al juzgar, nos separamos. A través de la comprensión, crecemos". Este verano me estoy desafiando a mí mismo a practicar el autocuidado, sanar y aprender de los desafíos de este año escolar, y encontrar formas de incorporar más compasión en mi trabajo. Te reto a hacer lo mismo. A continuación hay una lista de libros y herramientas que exploraré. Quizás haya alguno que te interese, sane o resuene contigo. He aprendido que tales herramientas son beneficiosas si estamos abiertos a ellas. La labor de la educación no es una tarea fácil. En palabras de nuestros estudiantes, "Gracias por su arduo trabajo. no te rindas Te necesitamos. Tú eres suficiente."



# May

# 2023

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat



## PRÓXIMOS EVENTOS DE SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES



**A WORK OF ART**  
6TH-8TH GRADES  
6/12-6/23, 8:30-12:30

Have you ever wondered what it would be like to answer a question using video and art rather than words? Using a wide variety of materials and media, this fun and engaging course provides a safe space to do just that in a judgement free zone! Taught by one of TUSD's Mental Health Specialists, this course will support Middle School students as they navigate through their middle school experience by learning more about themselves, connecting with others, and sharing their experiences in a therapeutic environment.

Visit [www.tpsf.net/summer](http://www.tpsf.net/summer) to register now!



### Curso de Terapia de Arte y Medios

¿Tiene planes para sus estudiantes de secundaria este verano? La Fundación de las Escuelas Públicas de Tustin ofrece una variedad de cursos atractivos para que los estudiantes participen durante el verano. Una de las especialistas en salud mental de TUSD, Claire Skomsvold, LMFT, estará facilitando un curso de terapia de arte y medios para ayudar a los estudiantes a expresarse y conectarse con sus compañeros. El último día para registrarse es el 1 de mayo de 2023. Visite [www.tpsf.net/summer](http://www.tpsf.net/summer) para obtener más información.

### Hablemos de Salud Mental

Los departamentos de consejería, salud mental y trabajo social de Tustin High School presentarán varias oportunidades para aprender más sobre la salud mental:

1 de mayo - inicio del primer día

- o Puente de bienvenida
- o Póster grande en la Cafetería
- o Camisetas del equipo

17 de mayo- Feria de Salud Mental

15-19 de mayo:

- o Semana de Concientización sobre la Salud Mental
- o Dias tematicos



May is...  
**MENTAL HEALTH**  
*awareness month!*



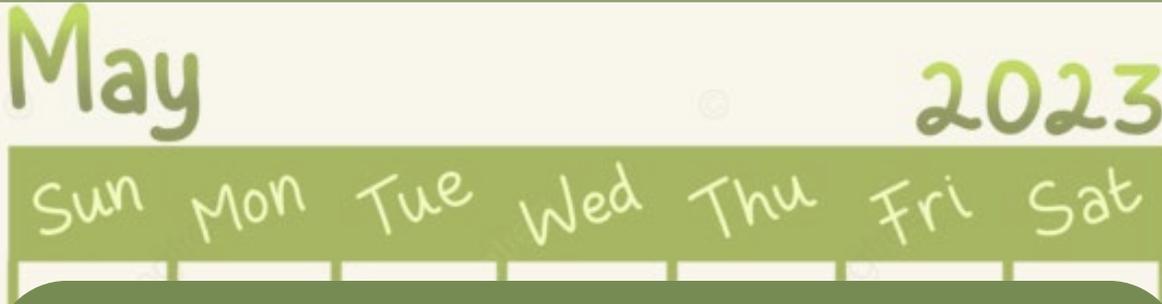
Wednesday, May 10, 2023 | During CCR + Snack  
Tustin H.S. Plaza

Community Agencies | Yoga | Coping Skills Stations | Raffles & More!



### Actividades Sobre la Salud Mental

Estudiantes seleccionados de Hillview High School dirigirán un evento de concientización sobre salud mental en mayo. Este equipo recibirá materiales y orientación del programa Student Advocates for Mental Health del Departamento de Educación del Condado de Orange (OCDE) y del equipo de asesoramiento, salud mental y trabajo social de la escuela antes del evento.



## PRÓXIMOS EVENTOS DE SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES (CONT)

Los siguientes son más de los eventos que algunas escuelas ofrecerán a sus alumnos durante el mes de mayo

### Foothill HS

- Semana 1: Reduciendo la Estigma
- Semana 2: Reduciendo el Estrés
- Semana 3: Floreciendo con Nuevos Hábitos
- Semana 4: Estar Presente: Conoce tus Emociones

### Hicks Canyon

- 5/3: Miércoles de Yoga
- 5/8: Lunes de estar Presente
- 5/9: Martes de Agradecimiento
- 5/11: Jueves Pensativos
- 5/12: Viernes Divertido

### Nelson

- 5/8: Lunes de Salud Mental
- 5/9: Martes Verde
- 5/10: Miércoles de Bienestar
- 5/11: Jueves Creativo
- 5/12: Viernes de Cuidado Propio



### Loma Vista

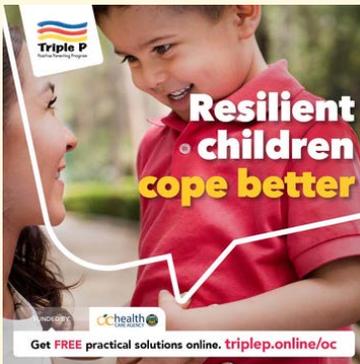
- Lunes de estar Presente
- 5/8-12: Actividades Creativas
- Cada Jueves en el Almuerzo
- 5/5: Viernes Verde

### Peters Canyon

- Lunes de Salud Mental
- Cada lunes en diferente grado
- 5/1: ¿Qué es la salud mental?
- 5/8: Momento de estar Presente
- 5/15: Viste de Verde
- 5/22: Canción de Afirmaciones



# RECURSOS COMUNITARIOS



## Triple P Para Padres

Triple P - Positive Parenting Program® ayuda a los padres y cuidadores de niños de 0 a 12 años y adolescentes a comprender y apoyar mejor las necesidades emocionales y de desarrollo de sus hijos. Puede acceder a herramientas para comunicarse mejor, navegar por problemas emocionales y equipar a sus hijos para enfrentar los desafíos de la vida. Haga clic AQUÍ o en la imagen para obtener más información.



## OC Care Navigator

El OC Navigator es parte del Proyecto de Innovación para la Transformación del Sistema de Salud del Comportamiento del Condado de Orange. El proyecto busca ayudar a las personas a encontrar y conectarse con los recursos de apoyo que necesitan en diferentes áreas de su vida, incluida la salud, el bienestar y otros servicios de apoyo.



## Servicio de referencias

Care Solace navega por el sistema de atención de salud mental para encontrar proveedores disponibles que se ajusten a necesidades específicas. Comuníquese con el departamento de consejería de su escuela o vaya directamente al sitio web:

<https://caresolace.com/site/tustinfamilies>



**Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, puede comunicarse con uno de los siguientes:**



**En caso de emergencia llamar al 911**

# OTROS RECURSOS



Orange County Department of Education  
Educational Services Division  
School-based Violence Prevention Education Services

**Crisis Response Network (CRN)**  
Presents  
**Mental Health and Emotional Well-Being:  
Preparing for Critical Moments in our Students' Lives**

**May is Mental Health Awareness Month**  
Join Us! Monday, May 22, 2023  
4:00PM-5:00PM  
Cost: Free  
To Register: <https://ocde.k12ora.org/1255-232795>  
Please see all on-site registration  
Target Audience: Parents/Caregivers

When a child experiences a crisis or a death, it can be difficult to know how to help your child cope. How much children understand about a crisis and loss depends largely on their age, life experiences and personality. Some children appear to cope well independently or with their own support networks; others are in need for more coping skills.

Through this presentation, we bring light to the importance of teaching our children resilience and provide tools to support them as they return to a functional well-being or new "normal" after a crisis.

**For more information or to schedule a presentation please contact:** Summer Cirino, Project Assistant  
Phone: (714) 969-4299  
Email: [s.cirino@ocde.us](mailto:s.cirino@ocde.us)

**Event aligns with:**  
OCDE Student Engagement, School Climate (717) Domain Whole Child Domain: Inclusive Transformational Social-Emotional Instruction and Mental Health Supports

OCDE health  
Navigator

## Ayudar a los Niños Después de una Crisis

La Red de Respuesta a Crisis de OCDE continúa brindando recursos y oportunidades para las familias en la comunidad. Este mes de mayo, ofrecen la oportunidad de aprender cómo apoyar a su hijo después de una situación difícil, una crisis o un incidente crítico. Haga clic [AQUÍ](#) o el folleto para obtener más información.



La campaña **Take Action for Mental Health** está diseñada para ayudarlo a registrarse, obtener más información y obtener apoyo para su propia salud mental o la salud mental de alguien que le importa.

**CHECK IN**  
about mental health

Get Resources

**LEARN MORE**  
about mental health needs and what you can do

Get Resources

**GET SUPPORT**  
for yourself or someone you care about

Get Resources



## KIT DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO MANERAS PARA ALIVIAAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



- 1. Respiración abdominal:** Esta estrategia te ayudará a aliviar el dolor, las náuseas, la ansiedad, las preocupaciones, la ira y para dormir mejor. Pon una mano sobre tu abdomen y la otra en el pecho. Inhala lentamente por la nariz durante 3 segundos y exhala despacio durante 5 segundos. ¡Repítelo 3 veces o lo que necesites para relajar los músculos y calmar los nervios!
- 2. ¡Actívate!** Te ayudará a manejar la tristeza, la ira, la ansiedad, las preocupaciones y mejorar tu salud en general. Sal a caminar, a pasear, a andar en bicicleta (¡no olvides tu casco!), salta la cuerda o ve a nadar (¡siempre acompañado de alguien!). ¡Las posibilidades son infinitas! Pídele a un familiar o a un amigo que sea tu compañero de ejercicios.
- 3. Lleva un diario:** ¡Esta estrategia incluye un poco de todo! Escribe, dibuja, teclea o incluso expresa tus pensamientos y sentimientos. Un cuaderno especial puede contener todas tus experiencias. Siéntete con la libertad de incluir imágenes, fotos o calcomanías que lo hagan tener más significado.
- 4. Imágenes guiadas:** Ayuda con la fatiga, la ansiedad, las preocupaciones, en el manejo del dolor y puede mejorar el sueño haciéndolo más profundo. Cierra los ojos e imagina que vas a un lugar especial. ¿A dónde te gustaría ir y con quién te gustaría estar? Un olor o aroma favorito puede hacer más agradable lo que imaginas.



Estas practicas son sencillas de hacer en la vida diaria y pueden ser muy efectivas para aliviar el estrés.

