

DESARROLLANDO RESILIENCIA

Boletín de Servicios de Salud Mental de TUSD



Únase a nosotros para apreciar las imágenes en esta página que incluyen algunos de nuestros maravillosos consejeros y miembros del equipo de Servicios de Salud Mental .

Celebrando a Nuestros Consejeros Escolares

Por Yenyfer Bullock, LMFT

Los consejeros escolares juegan un papel integral en ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial y sus contribuciones merecen ser celebradas. Si bien su experiencia fundamental puede estar centrada en la psicología de la educación, los consejeros escolares a menudo son expertos en una variedad de otras áreas, como lo académico, las modalidades terapéuticas, el trabajo social, el desarrollo profesional y más. De hecho, los consejeros escolares tienen la capacidad única de comprender y reunir las complejidades del estudiante individual, su vida en el aula y sus perspectivas para el futuro.

TUSD tiene diferentes tipos de consejeros; Consejeros escolares, especialistas en salud mental y trabajadores sociales escolares. No se puede subestimar su importancia para el éxito de los estudiantes, los maestros y las escuelas. Se necesita pasión, diligencia y creatividad para realizar bien este trabajo. Hoy y todos los días, celebremos el arduo trabajo y la dedicación de los consejeros escolares, quienes verdaderamente están marcando una diferencia positiva en este mundo.



EN ESTA EDICION

SALUDOS A LOS CONSEJEROS

AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE SAN VALENTIN

PROMOVER EL AMOR PROPIO EN LOS ESTUDIANTES

COMO ESTABLECER LIMITES SALUDABLES COMO ACTO DE AMOR PROPIO

PROXIMOS EVENTOS





Autocuidado en Tiempos de San Valentín

Por Jessica Erickson, PPS, LPCC

"Tú mismo, tanto como cualquiera en el universo entero, mereces tu amor y afecto". -Buda

El día de San Valentín ya casi está aquí. Sí, es esa época del año en la que las tiendas se llenan de caramelos calcáneos en forma de corazón, tarjetas comercializadas y besos de chocolate Hershey.

Dependiendo de dónde se encuentre en la vida, el Día de San Valentín puede ser un día increíble o increíblemente irritante. Aquellos de ustedes que encuentran este día irritante y comercializado, permítanme reformular otra forma de ver este día sentimental.

El día de San Valentín se puede percibir de varias maneras diferentes. Puedes verlo como un día romántico con una pareja, flores, tarjetas, chocolates, las obras o como un día en el que practicas el cuidado personal. En lugar de recibir flores, tarjetas y dulces, podría llevar flores a alguien que está de duelo o que está reparando un corazón roto, comprarlas para usted o todo lo anterior. Puede escribir y enviar por correo, sí, lo leyó correctamente, enviar una tarjeta de agradecimiento a un familiar, colega o amigo expresando cuánto los aprecia, o comprar su dulce favorito para usted o compartirlo con otros.

Puede ser voluntario en un refugio para personas sin hogar y/o para animales, un hospital, ayudar a un vecino necesitado, donar artículos o recaudar fondos para una causa importante, por nombrar algunos.

El cuidado personal también podría incluir darse permiso para tomarse un día relajante, tal vez incluso dos, para reducir la velocidad, desconectarse y recargarse. Cuando te das cuenta de la importancia del cuidado personal, tu cerebro cambia de marcha e invita a más oportunidades para rejuvenecer tu mente, cuerpo y corazón. Antes de que te des cuenta, el día de San Valentín se vuelve menos irritante y más un recordatorio significativo para hacer tiempo para cuidar de ti mismo. Esto me lleva a una técnica popular de autocuidado llamada Meditación de Bondad Amorosa (LKM). Esencialmente, en una posición tranquila y sentada, te repites las siguientes frases:

Que sea feliz, que esté seguro, que tenga salud, que viva con tranquilidad.

Luego te repites en silencio la misma frase mientras visualizas a alguien a quien amas y luego a alguien a quien no amas tanto, lo que hace que LKM sea un poco desafiante. Se necesita práctica, constancia y tiempo para aprender a recibir amor y enviar amor a los demás. La idea es liberarte de las emociones negativas mientras fortaleces tu capacidad de compasión hacia ti mismo y las personas en tu vida.

Leo Buscaligia, un popular profesor universitario que impartía una clase sobre el amor, dijo que para amar a los demás, debes amarte a ti mismo. "Solo puedes dar a los demás lo que tú mismo tienes". A medida que nos acercamos a otro día de San Valentín, encuentre formas de cuidarse a sí mismo y luego a los demás. Es posible que te encuentres sintiendo más amor y menos irritado.

[Haga clic aquí abajo para ver una muestra](#)





Promover el Amor Propio en los Estudiantes

Por Daisy Juarez, LMFT

Febrero es el mes del amor y la amistad. Mostrar amor y bondad a los demás es muy importante, sin embargo, ¡centrarse en el AMOR PROPIO es igual de importante! Pero, ¿qué es exactamente el amor propio? El amor propio significa ver tu propio valor y apreciar quién eres (con errores y todo).

Con demasiada frecuencia, los estudiantes caen en el pozo del diálogo interno negativo. Esto puede parecer "NUNCA lo hago bien". "No soy inteligente." o "Soy tan tonto". Aprender a amarse a sí mismo es una habilidad importante que los estudiantes deben aprender para aumentar su autoestima y autoestima. A menudo, los adultos asumen que el amor propio es algo natural para los niños, pero en realidad es una habilidad que se debe modelar y enseñar a los niños.

Beneficios del amor propio

Practicar el amor propio puede tener beneficios positivos en el bienestar general del estudiante. Psychology Today informó tres beneficios principales de practicar el amor propio, que incluyen:

1. Mayor resiliencia
2. Mayor productividad
3. Disminución del estrés

La alta resiliencia, los niveles más bajos de estrés y la alta productividad son habilidades beneficiosas para los estudiantes tanto dentro como fuera del aula. Un aumento en la resiliencia y la productividad a menudo se correlaciona con logros académicos más altos. Cuanto más amor propio tengan nuestros alumnos por sí mismos, más felices y mejor regulados serán.

Formas de practicar el amor propio:

Usa un diálogo interno positivo. La conversación positiva es hablar contigo mismo con amabilidad y gracia. Puede practicar esto con su hijo usando palabras de afirmación. Por ejemplo, "Soy valiente. Soy fuerte. Puedo hacer cosas difíciles".

Ten una mentalidad de crecimiento. La mentalidad de crecimiento es poder aprender de tus errores. La mentalidad de crecimiento incluye creer que puedes ser mejor y lograr el éxito con tiempo y esfuerzo.

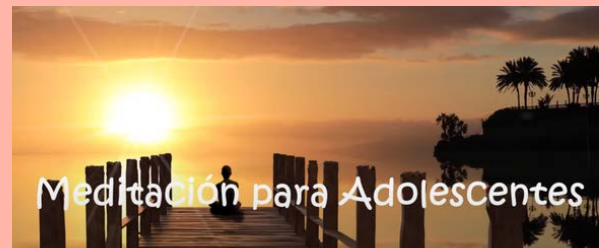
Modela el amor propio. ¡Los niños aprenden de lo que ven! Esto significa que si los adultos se hablan a sí mismos con amabilidad, compasión y perdón, ¡su hijo también aprenderá a hacerlo por sí mismo!

Promover el autocuidado. Enseñar el cuidado personal y la regulación emocional a los niños los ayudará a convertirse en adultos mejor regulados. Enseñar el cuidado personal ayudará a los niños a comprender que son importantes y a priorizar sus propias necesidades.

Aquí hay ideas simples de cuidado personal para niños:

- Jugar con una mascota
- Arte/dibujar
- Jugar afuera
- Tomar una siesta
- Montar en bicicleta

¡AQUÍ HAY ALGUNOS VIDEOS CORTOS DE YOUTUBE PARA AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A APRENDER A AMARSE A SI MISMOS!



Como Establecer Limites Saludables como Acto de Amor Propio

Por Angela Kirkman, LCSW

Los límites personales saludables son fundamentales para desarrollar y mantener el amor propio. Si piensas en los límites personales como amortiguadores, estos límites son las cosas que nos protegen de comprometer nuestra felicidad, estándares y sentido de paz interior. Los límites mantienen seguro nuestro bienestar mental y emocional.

¿La idea de poner límites te hace sentir ansioso? No estás solo. Muchos de nosotros somos complacientes con las personas y comprometemos nuestros deseos o necesidades constantemente para no decepcionar a los demás. Sin embargo, este puede ser un patrón vicioso, porque cuando no proteges tu paz, es probable que encuentres una profunda sensación de infelicidad o resentimiento.

Una cosa es decir que los límites son importantes, pero establecerlos es otra cosa. ¡Puede ser difícil! Puede haber rechazo por parte de amigos o familiares que luchan por comprender o adaptarse a su autodefensa. Sin embargo, el hecho de que alguien reaccione mal cuando usted establece un límite no significa que se equivocó al establecerlo. Entonces, ¿cómo hacemos para establecer límites saludables?

1. Determina cuáles son tus límites. Defínelos específicamente. Puedes preguntarte: ¿Hay cosas en tu vida que constantemente temes? ¿Hay estrés innecesario en tu vida? ¿Te encuentras resentido con personas o cosas a menudo? ¿Qué tipo de cosas te traen alegría? ¿Qué esperas? Preguntas como estas te ayudarán a saber qué limitaciones tienes y qué límites debes establecer.
2. Comunique los límites de manera honesta y abierta. Sería un error asumir que otros lo sabrán por sí mismos. La investigadora de psicología social Brene Brown ha dicho: "Claro es amable, no claro es desagradable". Ejemplos de este tipo de comunicación son:

"Sé que estás pasando por un momento difícil ahora y quiero apoyarte, pero no tengo la capacidad emocional para escuchar en este momento. ¿Podemos hablar en una hora/mañana?"

"Solo puedo quedarme una hora".

"Me hace sentir incómodo cuando tú (insertar acto)".

"No estoy dispuesto a discutir este tema en este momento".

1. Repita y manténgase dentro de sus límites. Puede tomar tiempo para que otros se acostumbren a este cambio. Es probable que deba enseñarles y ser paciente mientras se adaptan. Recuerde ser coherente con su decisión y evite cambiar o eliminar un límite para la comodidad de otra persona.
2. Aprende a decir "no". Esta palabra es corta y poderosa, pero a muchos les resulta difícil pronunciarla. Es como si la sociedad nos hubiera programado para sentirnos culpables por usarlo. Pero cuanto más diga que sí, más compromisos tendrá, lo que puede provocar agotamiento, infelicidad y resentimiento. Cuando dices que no a algo, te deja abierto a decir que sí a otra cosa que se adapte mejor a ti. A menudo calificamos nuestros "no" con las muchas razones, o incluso con una disculpa. Practica diciendo cosas como:

"Eso no funciona para mí".

"Déjame revisar mi horario y te llamaré más tarde".

"Tengo mucho en mi plato en este momento, así que tendré que decir que no".

"Lo pensaré y te lo haré saber".

"Gracias por la oferta/invitación, pero eso es un no para mí".

No le debes a los demás una explicación por rechazar algo.

Toma tiempo para ti mismo. Hacerte una prioridad y dedicar tiempo a cuidarte está relacionado con cosas increíbles como la estabilidad emocional, la confianza y menos tasas de agotamiento. Trate de reservar 2 horas cada semana de "tiempo para mí" dedicado y vea si nota un cambio positivo.

¿Qué límites saludables puedes establecer para ti mismo como una forma de practicar el amor propio?



Proximos Eventos

Semana de actos aleatorios de bondad en Tustin High School

TUSTIN HIGH SCHOOL PRESENTS

Random Act of Kindness Week Celebration

FEBRUARY 13TH-FEBRUARY 16TH

- FEBRUARY 13TH- KINDNESS GRAMS IN THE PLAZA
- FEBRUARY 14TH-FRIENDSHIP BRACELET MAKING
- FEBRUARY 15TH-YOU'RE MY "ROCK" DECORATING
- FEBRUARY 16TH- CHALK WALK & LOVE SONG PLAYLIST IN THE PLAZA

#RANDOMACTSOFKINDNESS2023

Como Apoyar a su Estudiante en Tiempos de Crisis

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

Crisis Response Network (CRN)
Supporting Your Child During Times of Crisis
Offered for Parents and Caregivers

Date:
Tuesday, February 21, 2023

Time:
4:00 p.m. - 5:00 p.m.

Location of Training:
Virtual (Zoom link to follow)

Presentation Offered at No Cost

Training Highlights

- Common stress reactions after a crisis
- Grief responses and feelings children may experience after a loss
- Explore supportive practices parents can immediately incorporate within their family

To Register:
<https://ocde.k12zooms.org/j255-729618>

For more info, or to schedule a presentation, please contact:
Summer Cirino, CRN Project Assistant
Phone: 714-966-4290
Email: s.cirino@ocde.us

Funded by Orange County Health Care Agency (HCA), Mental Health and Recovery Services, Prevention and Intervention, Mental Health Services Act/Prop. 63

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 at risk for not coping at all. Through this presentation, we bring light to the importance of teaching our children resilience and how to return to a functional well-being or new "normal" after a crisis.

Event aligns with LCAP Priority #3: MTSS Domain Family & Community Engagement

Should you need additional assistance, please contact mavillegas@ocde.us. OCDE may take photographs of participants at the event. These photographs might be used to document the event, promote events in written materials, posted on the OCDE website or supplemental webpages, or on the digital frame in the entry to OCDE offices.

StigmaFreeOC health CARE AGENCY

TAKE ACTION
OUR MENTAL HEALTH

06204366

Talleres Para Padres de Primaria (en Ingles)

Tustin Unified School District

Elementary Caregiver Workshops

All workshops are at 9:00 am

Positive Parenting 2/23/2023
Learn about Positive Parenting strategies to support the development and wellbeing of your student. Explore what strategies might be helpful for other parents and discuss how to support our children through caring for our own well-being.

Re-Connecting With Your Kids 3/2/2023
We know that parenting does not come with instructions, so if you feel off track as your kids are growing, that is normal! In this workshop we will explore the benefits of a parent/caregiver and child relationship and discuss strategies to build relationships and trust. We will review strategies to try to get you back on track!

Encouraging Positive Behaviors 3/9/2023
Behaviors are communication from our children. During this workshop, we will learn about behavior and how to understand what our children are trying to communicate to us. We will also review strategies to promote positive behaviors and how to respond to undesired behaviors.

Join Zoom Here:

These presentations are offered free of charge to parents, guardians and caregivers of Tustin Unified School District Students, in collaboration with the Orange County Department of Education Mental Health Student Services Act Grant.



Recursos

Lineas Para la Prevencion de Suicidio



Referencias de Salud Mental



Acerca del Programa de Servicios de Salud Mental

El equipo de Servicios de Salud Mental (MHS) está formado por terapeutas clínicamente capacitados. Nuestro equipo de MHS ha crecido significativamente durante los últimos cinco años para satisfacer las necesidades de salud mental de todos los estudiantes de TUSD. Brindamos asesoramiento individual y grupal a estudiantes de educación general. Además, facilitamos talleres, ofrecemos consultas y colaboramos con agencias comunitarias locales. Los estudiantes son referidos a servicios terapéuticos por su director y consejero escolar.

Como equipo, aspiramos a ser reconocidos como una entidad de apoyo a los estudiantes de educación general afectados por obstáculos socioemocionales que les impiden alcanzar sus metas educativas. Además, el Equipo de Servicios de Salud Mental busca proyectar un amplio impacto psicoeducativo mediante la normalización de los servicios de salud mental en todo el distrito.

