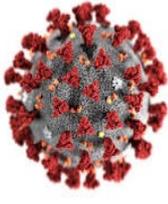


Temas incluidos en este Boletín:



BIENVENIDOS



COVID-19



**TIPS PARA
REDUCIR ESTRES**



**MES Y SEMANA DE
SALUD MENTAL-
CELEBRACIÓN**

Bienvenidos

Estimados padres/tutores, este es el primer número mensual de nuestro Boletín Socio-Emocional del Distrito Escolar Unificado de Calexico proporcionado por las Trabajadoras Sociales Clínicas. Nuestro Boletín Socio-Emocional conectará a los padres/ tutores, la comunidad y la escuela. Queremos darle la bienvenida y esperamos que encuentre útil la información de este boletín.

COVID-19

Brindarle información sobre COVID-19 es muy importante para nosotros como profesionales de la salud mental. Debido al COVID-19 y bajo la dirección de nuestro Departamento de Salud del Condado de Imperial, estamos experimentando el cierre de nuestras escuelas. Nos gustaría reafirmar y compartir con usted la información más reciente sobre los síntomas confirmados de COVID-19.

Los signos y síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Algunas personas pueden tener dolor de garganta, escalofríos, temblores repetidos, dolor muscular, dolor de cabeza y pérdida del gusto u olfato.

Además, queremos recordarle las últimas recomendaciones de CDC para reducir los riesgos de enfermarse.

- Quéedese en casa y lejos de los demás tanto como sea posible.
- Evite otras personas, especialmente aquellos que están enfermos y lugares concurridos.
- Si necesita salir, use máscaras faciales de tela en adultos y niños mayores de 2 años.
- Mantengase al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Lávese bien las manos y con frecuencia durante al menos 20 segundos con agua y jabón o use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Enseñe a sus hijos a hacer lo mismo.
- Intente no tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Use un limpiador doméstico o una toallita para limpiar y desinfectar superficies y objetos que las personas tocan seguido.

Para obtener información actualizada, visite el sitio web de CDC en www.cdc.gov o el sitio web del Departamento de Salud del Condado de Imperial en www.icphd.org.

Tips de Como Reducir Estres Durante COVID-19

Los cambios, ya sean positivos o negativos, aumentan nuestros niveles de estrés. Dolores de cabeza, dolores de estómago, cambios intestinales, insomnio o cambios en el apetito pueden ser señales de que nuestros cuerpos están sintiendo los efectos del estrés. Otras señales podrían ser cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, dificultad para concentrarse, ansiedad, depresión o enojo. Estos cambios son una reacción al estrés.

Aquí hay algunas cosas sencillas que puede hacer todos los días en casa para protegerse:

Paso 1: CONOZCA CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS EN SU CUERPO

- Revisese a usted mismo y reconozca cualquier cambio, especialmente si tiene una afección médica.

Tips de Como Reducir Estres Durante COVID-19

Paso 2: HAGA UN PLAN PARA USTED

- Piense en lo que generalmente le ayuda cuando se siente estresado e incluya las Seis Categorías para el Manejo del estrés:
 - 1) Relaciones de apoyo: manténgase conectado con sus seres queridos usando tecnología.
 - 2) Haga ejercicio con las debidas precauciones por 60 minutos al día.
 - 3) Practique la higiene del sueño durmiendo y despertando al mismo tiempo, encuentre un lugar cómodo para dormir y evite la cafeína por la tarde o por la noche.
 - 4) Coma una dieta saludable.
 - 5) Póngase en contacto con su apoyo de Salud Mental y Conductual.
 - 6) Practique la Atención Plena, como la meditación o la oración.

Paso 3: SIGUA SU PROGRAMA

- Practique su programa una o dos veces al dia.
- Revise a si mismo para ver como se esta sintiendo y haga cambios a su programa de ser necesario.

Mayo Mes de la Salud Mental

Mayo es el mes de celebración de la Salud Mental!, La Salud Mental es una realidad para muchísimas personas que la estan viviendo. Es por eso que es sumamente importante concientizarnos y aprender mas sobre la Salud Mental. Hoy mas que nunca, por las circunstancias que estamos viviendo de aislamiento social, posibles problemas economicos, perdidas de la salud o incluso perdidas de seres queridos, es que debemos darle la debida importancia y atender de manera pronta lo que nos aqueja.

Las personas debemos saber que no estamos solos, siempre hay alguien con quien nos podamos apoyar, ya sea un familiar, amigo o compañero de trabajo. Pero si despues de hablar con alguien eso no es suficiente, pues es momento de tomar el paso y pider ayuda. Para programar una cita, puede llamar a el Departamento de Salud Emocional del Condado de Imperial al 442-265-1525, o puede llamar a Clinicas de Salud del Pueblo al 760-357-2020 o si tiene un doctor general puede pedir cita con su doctor general para que le de una referencia con un terapeuta y/o un doctor psiquiatra.

Las enfermedades mentales son reales y son tratables! Hay diferentes servicios en nuestras clinicas locales a su disposición, tales como terapia del habla, trabajadora de caso e incluso evaluación de tratamiento. Los servicios que se ofrecen en las distintas clinicas son voluntarios. Por favor pida ayuda, si presenta sintomas que persistan mas de dos semanas o que esten interfiriendo significativamente en su funcionamiento, tales como cambios en el apetito, animo, sueño, energia, motivación, o concentración. Si alguien presenta pensamientos suicidas por favor de comunicarse inmediatamente al Departamento Local de Policia al 9-1-1, o llamar a la linea de crisis local al 1-800-817-5292 o bien llamar a la Red Nacional de Prevencion del Suicidio 1-888-628-9454 (servicios en Español)

Semana Virtual de Concientización de Salud Mental 2020 en Callexico High School y Aurora High School

Nuestros estudiantes y el personal serán invitados a participar en nuestra Semana Virtual de Concientización sobre la Salud Mental 2020, que se realizará del 18 al 22 de mayo de 2020. En un esfuerzo por celebrar y promover la Salud Mental, tendremos una serie de actividades virtuales cada día. Las actividades planeadas son las siguientes:

- **Lunes 18 de Mayo: Compromiso de Salud Mental**, envia tu compromiso por escrito.
- **Martes 19 de Mayo: La Salud Mental Rockea!**, envia tu foto usando un sombrero y/o lentes de sol.
- **Miercoles 20 de Mayo: Los 5 Diagnosticos Mas Comunes en Jovenes**, envia tu foto usando algo color verde lima.
- **Jueves 21 de Mayo: Prevencion del Suicidio y Concientizacion hacia el Suicidio** envia tu frase positiva.
- **Viernes 22 de Mayo: Auto-Cuidado**, envia tu actividad de auto-cuidado por escrito.

*Mas detalles seran enviados por redes sociales/google classroom.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN A ESTE BOLETÍN Y
RECUERDEN TODOS ESTAMOS JUNTOS EN ESTO, HAY QUE
CUIDAR DE NOSOTROS Y DE NUESTRAS FAMILIAS, Y ESTO A
SU VEZ AYUDARA A PROTEGER A LOS DEMAS, ESTA
SITUACIÓN PASARA.
MANTENGANSE SEGUROS EN CASA!!!!

Creado por: Eva Vanessa Lara, LCSW, PPSC elara@cusdk12.org y
Norma Loghmani, LCSW, nloghmani@cusdk12.org

