Volumen II

Enero 2023

UHealth
UNIVERSITY OF MIAMI HEALTH SYSTEM

Boletín de clínica escolar

Enero es Mes de Bienestar Mental

Aprende sobre nuestros servicios, próximos eventos y estrategias de afrontamiento en sugiente

INFORMACION DE LA CLINICA

Enfermera: Alice Taylor LPN
Sabal Palm Elementary School
La clinica se encuentra al lado de la oficina principal
(305) 668-1018

THE CHILDREN'S TRUST

MIAMI-DADE COUNTY PUBLIC SCHOOLS giving our students the world

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

EQUIPO DE PROVEEDORES

Dr. Elizabeth Pulgaron

Dra. Pulgaron es la directora de servicios psycologicos del iniciativo de salud escolar John T. McDonald y esta lisensiada en psycologa de clinica. Ella supervisa nuestro equipo de salud mental, entrena nuevos terapistas, y rota entre todas las clinicas. La Dra. Pulgaron disfruta trabajar con administradores y representantes escolares para promover nuestros servicious de salud mental en nuestras clinicas. Ella le gusta trabajar en la comunidad y conectarse con ninos y familias para ayudarlos como pueda.

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

¿QUÉ HACEMOS NOSOTROS?

Trabajamos individualmente con estudiantes durante sesiones confidenciales semanales para abordar problemas emocionales, problemas de comportamiento y problemas académicos. Le enseñamos a los niños y practicamos con ellos estrategias para ayudarles en su vida continuada. También tenemos terapia en grupo y telesalud disponible.

Eche un visto a algunos consejos de salud mental de nuestro equipo!

PRACTICANDO SALUD MENTAL CON NIÑOS

UNA GUÍA PARA PADRES

¿Qué es salud mental?

El bienestar emocional, psicológico, y social de un individuo.

¿Qué es el bienestar de la salud mental?

Es como manejamos estrés, nos relacionamos con otros, y hacemos decisiones.

¿Porque es importante la salud mental?

La salud mental tiene una relación directa con la salud física e impacta la habilidad de una persona poder superar en la escuela, el trabajo, y la sociedad (2).

¿Bueno...ahora que puedo hacer?

Continue a leer para más sugerencia sobre el bienestar mental!

¿Como padre, que puedo hacer?

Padres tienen una gran parte en ensenar, modelar, y apoyar la salud mental de sus hijos. Al seguir, puede encontrar algunas sugerencias que ayudan a los niños practicar su salud mental:

1

Identifique emociones para su hijo

Niños tienden a tener dificultades identificando emociones. También tienden a no ver como sus emociones los impacta a ellos y sus alrededores. El primer paso es identificar sus emociones. Puedes usar frases como “te noto frustrado”, “entiendo porque eso te hizo sentir bravo”, y “yo también me frustro cuando no entiendo algo”.

2

Manten rutinas para disminuir el estres

Tener rutinas mañaneras y nocturnas puede facilitar el manejo de estrés cuando hay cambios de la vida diaria. Se ha demostrado que tener rutinas constantes, como tiempos específicos programados en el día y horario específico para acostarse, conduce a una disminución de comportamientos problemáticos de los niños.

3

Programe descansos divertidos o relajantes

Como familias ocupadas, podemos olvidarnos fácilmente de reservar tiempo para descomprimirnos todos los días. Planee por lo menos 30 minutos al día dedicados a una actividad relajante, como ver un programa juntos, tener una conversación agradable, leer un libro o escribir cosas divertidas que puedan hacer juntos el fin de semana.

4 Practique solucionar problemas con ellos

Pase tiempo con sus hijos practicando pasos comunes para resolver problemas como: (1) identificar cuál es el problema, (2) generar soluciones, (3) identificar pros y contras, y (4) elegir una solución.

5 ¡Cuídese a usted mismo!

El bienestar de la salud mental de un padre puede tener un gran impacto en el bienestar de la salud mental de sus hijos. Asegúrese de usar los mismos consejos que les diera a sus hijos. Los niños aprenden mucho sobre cómo manejar su salud mental al ver como sus padres manejan el estrés.

Recursos

(1) U.S. Department of Health & Human Services. (2022, February 28). What Is Mental Health? Mentalhealth.gov. Retrieved January 4, 2023, from https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health

(2)American Psychological Association. (2022, May). Children's mental health. Apa.org. Retrieved January 4, 2023, from https://www.apa.org/topics/children/mental-health

¡Crea un kit de afrontamiento este ano nuevo!

¿Qué es?

Un kit de afrontamiento es como un equipo de emergencia para manejar situaciones difíciles y/o inesperadas que ocurren en la vida. Es posible que también haya escuchado que se llama un “kit para calmarse”.

¿Como ayuda el kit?

Utilizar habilidades de afrontamiento cuando ya estamos molestos se nos puede hacer difícil. Este kit, hecho con anticipación y cuando estamos tranquilos, puede facilitar el uso de las habilidades de afrontamiento cuando estamos abrumados.

¿Como hago un kit?

Primero busca un bolso disponible como un bulto, una bolsa de compra, o una caja que sea suficientemente grande para los objetos en tu kit. Busca objetos que sientas que te ayudan a ti, o a su hijo, sentirse relajado cuando esta abrumado. Use la lista de abajo para identificar que objectos puede poner en el kit, escogiendo por lo menos UN OBJETO por categoría. Últimamente, decida DONDE va a guardar este kit.

Distracciones

- ☐ Libros de colorear y crayones
- ☐ Audífonos
- ☐ Libros
- ☐ Burbujas
- ☐ Otro: _____

Objectos Sensoriales

- ☐ Chicle
- ☐ Vela
- ☐ Juguete para la inquietud
- ☐ Cobija
- ☐ Otro: _____

Objetos de Confort

- ☐ Foto de la familia
- ☐ Juguete favorito
- ☐ Teléfonos de gente que puede llamar
- ☐ Otro: _____

Necesidades físicas

- ☐ Botella de agua
- ☐ Merienda pequeña (granola))
- ☐ Lista de estiramientos
- ☐ Desinfectante de manos
- ☐ Otro: _____

Tarjetas índice de afrontamiento

- ☐ Palabras de animo
- ☐ Respiraciones profundas
- ☐ Pasos para resolver problemas
- ☐ Palabras para las emociones diferentes
- ☐ Otro: _____

Otros objetos que incluir :

_____

_____

_____

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SALUD MENTAL

Todos los niños, en algún momento, se sienten tristes, ansiosos, irritables o agresivos, o en ocasiones les resulta difícil quedarse quietos, prestar atención o interactuar con los demás. En la mayoría de los casos, estas son solo fases típicas de desarrollo. Sin embargo, tales comportamientos pueden indicar un problema más serio en algunos niños. Alrededor del 75 % de todos los trastornos de salud mental muestran signos y síntomas antes de los 24 años. Aquí hay algunos signos de advertencia de que su hijo puede necesitar ayuda adicional:

- Perdiendo interés a las cosas que antes disfrutaban
- Energía baja
- Cambios en hábitos de dormir
- Evita las actividades sociales con amigos y familiares con más frecuencia
- Dieta o ejercicio en exceso, o miedo a aumentar de peso
- Participar en conductas de autolesión
- Fumar, beber, o consumir drogas en exceso
- Participar en comportamientos arriesgados o destructivos
- Escucha voces o cree cosas que no son ciertas
- Tiene dolores y molestias inexplicables
- Luchando académicamente o una disminución reciente en las calificaciones
- Repite acciones o revisa cosas muchas veces por miedo a que algo malo pueda pasar

Si nota que alguno de estos signos en su hijo ocurre durante algunas semanas o más, que le causa angustia a usted o a su hijo, o interfiere con el funcionamiento de su hijo en la escuela, el hogar o los amigos, debe hablar con un médico o especialista en salud mental. profesional para evaluar la necesidad y el curso del tratamiento. Si su hijo indica que ha tenido pensamientos suicidas o usted cree que su comportamiento no es seguro, busque ayuda de inmediato en la sala de emergencias local (por ejemplo, Holtz Children's Hospital o Joe DiMaggio Children's Hospital), llame a la línea directa de prevención del suicidio (es decir, 988) o llamar a los servicios de emergencia (es decir, 911)

(1)National Institute of Mental Health. (2021). Children and Mental Health. Is this Just a Stage? Nimh.nih.gov. Retrieved January 5, 2023, from https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/children-and-mental-health/children-and-mental-health-is-this-just-a-stage.pdf
(2)U.S. Department of Health & Human Services. (2022, February 28). Mental Health Myths and Facts? Mentalhealth.gov. Retrieved January 4, 2023, from https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health

Formulario de Interés de Salud Mental

Si tiene otras preguntas o está interesado en recibir servicios, llene un formulario de interés de salud mental utilizando el código QR O el enlace listado.

Uno de los miembros de nuestro equipo se pondrá en contacto con usted al recibir su incuesta. También puede visitar su clínica escolar para hacer una cita con un proveedor de salud mental.

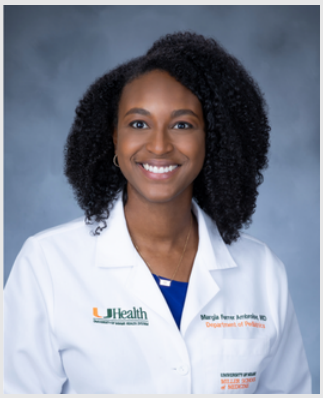
Enlace

https://umiami.qualtrics.com/jfe/form/SV_560qJ7MsO4x4WGO

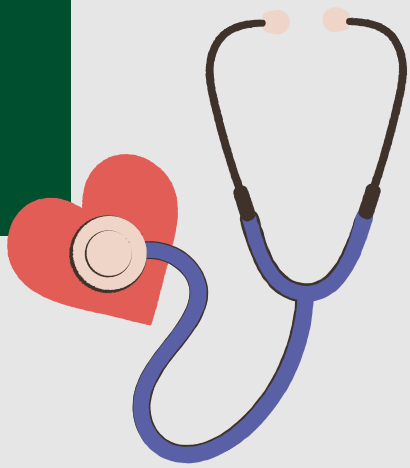
Pregúntale a tu pediatra

Padres y estudiantes queremos saber sus preocupaciones!

Envié cualquier pregunta/ preocupación confidencial utilizando el código QR O el enlace a continuación y nuestra pediatra responderá a su pregunta de forma individual.



Dra. Margia Ambroise



Enlace

https://umiami.qualtrics. com/jfe/form/SV_8quzio 2XHbPo4V8

Servicios médicos gratis

CLINICA ESCOLAR

Ofrecemos todos los servicios médicos **GRATIS**

IMPORTANTE!
Antes de hacer una cita, estudiantes NECESITAN tener un formulario de consentimiento completado por un padre/guardián

Nuestros servicios incluyen

- Visitas de niño sano
- Fisicas deportivas
- Inmunizaciones
- Prueba de COVID-19
- Primeros Auxilios
- Manejo de Condiciones Cronicas
- Consejaria de Salud Mental

Y mucho mas!

UHealth
UNIVERSITY OF MIAMI HEALTH SYSTEM

en alianza con

THE CHILDREN'S TRUST

MIAMI-DADE COUNTY PUBLIC SCHOOLS

Para Inscribirse:

1. Escanee el codigo QR
2. Seleccione su idioma (Ingles, Español, o Creole)
3. Complete formulario de consentimiento

Oportunidad para participar en investigación

Se necesitan participantes para estudio de investigacion

Puede ser elegible para participar en un estudio de investigación ofrecido por nuestro programa School Health. Puedes recibir hasta $125.

Escanee el código QR para recibir más información

Preguntas?

Mandelas a nuestro email

SchoolHealthResearch@miami.edu

UHealth
UNIVERSITY OF MIAMI HEALTH SYSTEM

REGISTRESE AHORA!

umiamihealth.org/schoolhealthinitiative

Reto de Salud Mental

Manteniendo nuestra salud mental es tan importante como mantener el cuerpo. Intenta hacer uno de los siguientes consejos cada dia de la semana!

1. Durante la cena, platica sobre 3 cosas que agradeces.

2. Sal a caminar.

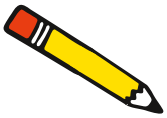
3. Manda un correo electrónico o mensaje a alguien que amas.

4. Mantente presente en el momento.

5. Planifica una noche de actividad familiar como una noche de juego o película.

6.Por la mañana, habla sobre lo que te emociona del dia de hoy.

7. Contribuye o has un voluntareado con una organizacion.



8. Dibuja una foto de alguien o algo que tu agradeces.

9. Has una lista de 3 cosas que quieres hacer este año.

10. Canta una canción juntos.

11. Limita tu tiempo de pantalla hoy.

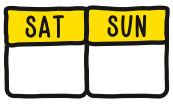
12. Lee un libro.

13. Prepara una cena juntos.

14. Sonríe y dile hola a cada persona que veas hoy.

15. Enfócate en lo positivo. Trata de no quejarte hoy.

16. Preguntale a tus hijos que compartan algo que les gusta de ellos mismos y porque les gusta esa cosa.



17. Escribe una cosa que quieres hacer este fin de semana y hazlo.

18. Has un acto de bondad hoy.

19. Pinta

20. Acuéstate a dormir media hora más temprano.

21. Mándale un mensaje de texto a alguien que extrañas.

22. Es tu decisión: ¿cómo serás mentalmente fuerte hoy?

Para más recursos e información sobre salud mental, visite **WolfsonChildrens.com/OnOurSleeves**.
Comparte tu progreso usando el hashtag **#OnOurSleeves** en las redes sociales.

ON OUR SLEEVES®
The Movement for Children's Mental Health

Wolfson Children's Hospital

W262262

Tómese un momento para reflexionar sobre el año pasado y llevar nuevas ideas a 2023. Su familia de la Clínica UM está aquí para apoyarlo de cualquier manera que podamos.

Favoritos de 2022

Color: _____

Libro:_____

Película:_____

Comida:_____

Canción:_____

Juego:_____

Metas para el 2023

Una habilidad que quiero aprender: _____

Una manera que ayudaré a los demás: _____

_____

Una manera que me ayudaré a mi mismo:_____

_____