

Parent Talk Monthly Newsletter

What do you know about Trauma in youth after COVID?

What can we do, and what should we first understand?

We need to understand that the past two-years has been absolutely unprecedented in our children's and youths lives.

We have had school closings, remote learning, lock-downs, pandemic uncertainty, mask wearing, loss of family members, loss of jobs, businesses, evictions, homelessness all adding to our already overflowing plate of COVID chaos. We have an increased amount of anxiety and depression among adolescents, and heightened concerns about their mental health and well-being. Our children and youth are struggling to understand what our world has been through while having in many instances, their peace broken and their world turned upside down. We at the District want to help you and your children/youth. We know that taking care of your children and youth also means that you need to take care of yourself so you can take care of others. We hope that this monthly newsletter gives you a guide to be able to navigate some of the challenges we have all been facing and better control, or learn to understand the things we can control and those we cannot. We know that it will be important to support each other and this journey will be long but we can overcome anything together.

We all know, only to well that, "Not everything that is faced can be changed, but nothing can be changed until it is faced." James Baldwin

However, if we can better help you understand what to be aware of and how to help your children and youth we can help build a resilient youth that will help care for one another.

We hope you enjoy our monthly newsletter and if there is anything you think we should focus on or highlight please let us know.

¿Qué saben sobre el trauma después de COVID?

Que es lo que como padres, guardias o abuelos de jovenes tenemos que entender sobre los ultimos años de COVID?

Necesitamos entender que los últimos dos años han sido absolutamente sin precedentes en la vida de nuestros niños y jóvenes. Hemos tenido que contemplar con escuelas cerradas, que nuestros jóvenes aprender por sus computadoras y en sus casa, encierros del estado de Vermont,, incertidumbre

pandémica, uso de máscaras, pérdida de familiares, pérdida de trabajos, negocios, personas sin hogar, todo por COVID. Tenemos una cantidad de personas con depresión entre los adolescentes, y la gente de mayor de edad, todos tienen preocupaciones sobre su salud mental y su bienestar. Nuestros niños y jóvenes luchan por comprender por lo que ha pasado en nuestro mundo mientras, en muchos casos, su paz se rompe y su mundo se pone confundido.

En el Distrito queremos ayudarlos a ustedes y a sus niños/jóvenes. Sabemos que cuidar a sus niños y jóvenes también significa que necesita cuidarse a sí mismo para poder cuidar a los demás.

Esperamos que este boletín mensual le brinde una guía para poder navegar algunos de los problemas que todos hemos enfrentado y controlar mejor, o aprender a comprender las cosas que podemos controlar y las que no podemos controlar. Sabemos que será importante apoyarnos unos a otros y este viaje será largo pero podemos superar cualquier cosa juntos. Los documentos ingresados en este boletín van en Ingles pero si pregunta les puedo dar la informacion en Espanol.



Understanding Child Trauma Infographic.pdf

Child and Youth Trauma occurs more than you think and you should be aware how and when it happens.



Download

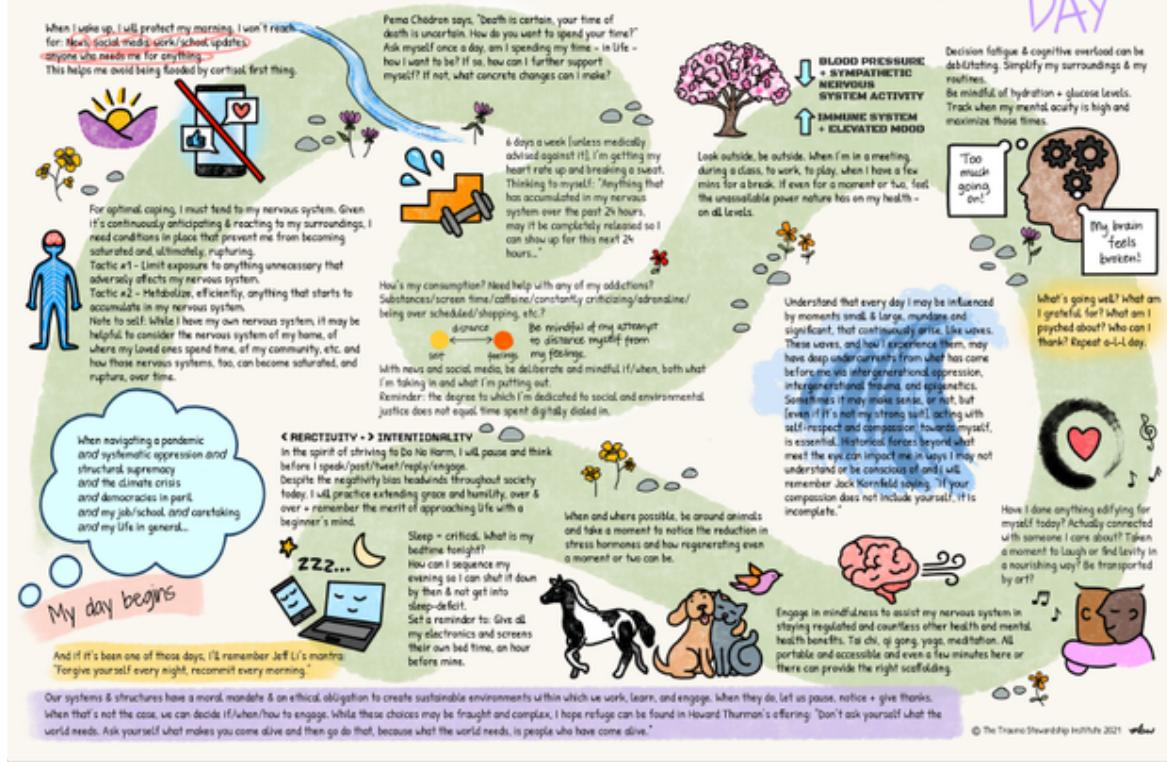
7.6 MB

Entiendo el trauma de su joven(es).

Más de DOS TERCIOS DE LOS NIÑOS reportaron al menos un evento traumático a los 16 años.¹ Los eventos traumáticos incluyen:

- Abuso psicologico, fisico or sexual
- Violencia escolar
- Ser testigo o ser victim de violencia domestica
- Desastres naturales or el terorismo
- Destrajes de guerra o violencia de su lugar adonde viven
- Explotation sexual or ser vendido como esclavo sexual
- Perdida de un ser querido
- Estresos relacionados con familia que pertenese al militar
- Agrecion fisica o sexual
- Descuido
- Accidentes graves o enfermedades que amenazan las vidas de sus seres queridos o al joven

The Trauma Stewardship Institute's MAP FOR MANAGING ONE'S LIFE



Trauma with Pete Cudney from UVM Part 1/ El Trauma con Professor Pete Cudney de la Universidad de Vermont - Primera Parte de dos partes

Trauma refers to experiences that cause intense physical and psychological stress reactions. We all have had some form of trauma and we are all aware that trauma can manifest in many ways. Pete Cudney from the University of Vermont tells us all about trauma and the brain in the webinar below. The nearly two-hour webinar is incredibly valuable and worth listening to.

Trauma se refiere a experiencias que provocan intensas reacciones de estrés físico y psicológico. Todos hemos tenido algún tipo de trauma y todos somos conscientes de que el trauma puede manifestarse en muchas maneras. Pete Cudney professor de la Universidad de Vermont nos cuenta (en Ingles) todo sobre el trauma y el cerebro. El seminario es de casi dos horas pero es increíble y vale la pena escucharlo.

Developmental Trauma Part 1 Captioned



what some of your thoughts were, right?

What is Trauma Informed Care/ ¿Qué necesitan saber sobre cuidarnos del trauma?

Life experiences are root causes of poor health. Get to know what to do so we can address trauma. This is geared for practitioner's but parents should be aware so they know what to ask for from their practitioner's. From treatment to healing.

Las experiencias de vida son las causas profundas de la mala salud. Conozca qué hacer para que podamos descargarnos del trauma. Esto está dirigido a los doctores, pero los padres deben estar al tanto para saber qué pedireles a los doctors de sus jovenes.

What is Trauma-Informed Care?



How childhood trauma affects health across a lifetime / Como el trauma infantil afecta su salud durante sus vidas.

Watch Dr. Nadine Burke Harris and how she describes how trauma dramatically increases the risk for 7 our of 10 the leading causes of death in the United States. In high doses it affects brain development, our immune system, our hormonal system, and even our DNA sometimes changing it for a long, long time. Learn what Dr. Nadine Burke Harris, Pediatrician and Surgeon General of California has to say about trauma.

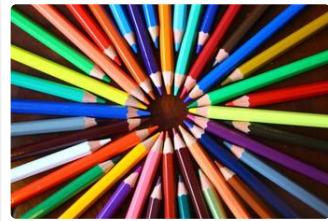
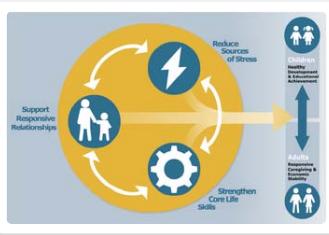
Escuche a la Doctora. Nadine Burke Harris describir cómo el trauma aumenta drásticamente el riesgo de muerte en los Estados Unidos. En dosis altas, afecta el desarrollo del cerebro, nuestro sistema inmunológico, nuestro sistema hormonal e incluso nuestra composición de Ácido desoxirribonucleico (DNA), a veces lo cambia durante mucho, mucho tiempo. Conozca lo que la Doctora. Nadine Burke Harris, pediatra y cirujana general de California tiene que decir sobre el trauma.

How childhood trauma affects health across a lifetime | Nadine Burke Harris



Healthy Lamoille Valley - Partnering with Lamoille North
Supervisory Union to help youth





How to support. / Como podemos apoyar.

We can reduce the sources of stress, strengthen core life skills and support responsive relationships with your children and youth. These relationships are key to our children and youth and will go a long way so we can help them metabolize, process and get rid of the trauma they have internalized.

Podemos reducir el estrés, fortalecer las habilidades básicas para la vida y apoyar las relaciones receptivas con sus niños y jóvenes.

Estas relaciones son clave para nuestros niños y jóvenes y contribuirán en gran medida a que podamos ayudarles a metabolizar, procesar y descargar el trauma que han interiorizado.

Trauma is a Lens, Not a Label: How Schools Can Support All Students / Trauma es una parte del problema no jusgen. Apoyen.

Children/Youth need to be in caring relationships with stable and supportive adults. Adults in turn also need to feel supported, cared for, grounded and emotionally stable so they can also be fully present for their youth. Our schools need to center our students' and our educators humanity.

Los ninos Jovenes necesitan estar en relaciones carinosas con adultos estables y compresivos. Los adultos Tambien necesitan sentirse apoyados, cuidados y conectados a otros para sentirse bien mentalmente y emocionalmente. Eso les ayudara a estar presente con sus jovenes. Nuestras escuals necesitan central la humanidad de nuestros estudiantes y Tambien de nuestro professores y professoras.

Finding Focus and Owning your Attention / Encontrar como enfoquarse y ser dueno de su enfoque.

Dr. Amishi Jha, a neuroscientist and the author of the best-seller *Peak Mind*, about attention, focus, concentration, and mindfulness—specifically how mindfulness can literally change our levels of attention. This is a great Brene Brown podcast.

La Doctora Amishi Jha, neurocientífica y autor del el libro, “Peak Mind”, habla (en Ingles) sobre la atención, el enfoque, la concentración y la atención plena, específicamente cómo la atención plena puede cambiar literalmente nuestros niveles de atención. Este es un gran podcast de Brene Brown.





Crossroads of ACES and Developmental Disabilities.pdf

Experiencias infantiles adversas (ACES) y descapacidades del Desarrollo.

Download

9.0 MB

Resources

Hope Works- Fe Trabaja <https://hopeworksvt.org/>

Journal of Traumatic Stress/ Publicacion de Estres Traumatico

[https://onlinelibrary.wiley.com/toc/10.1002/\(ISSN\)1573-6598/free-sample](https://onlinelibrary.wiley.com/toc/10.1002/(ISSN)1573-6598/free-sample)

Krisiti House - <https://kristihouse.org/> - Children's Advocacy Center / La Casa de Kristi, El Centro de Apoyo para jovens.

First Call- Crisis Hotline and information/ La Primera Llamada - Cuando estan en crisis.

<https://howardcenter.org/first-call-for-chittenden-county/>

UVM's Center for Health and Wellness- Be well informed /El Centro de Salud Y Bienestar de la Universidad de Vermont. Sea informado/da. <https://www.uvm.edu/health>

National Child Traumatic Stress Network/Instituto Nacional de Estres Traumatico Infantil

<https://www.nctsn.org/>



Lamoille North Supervisory District

The Vision of the Lamoille North Supervisory District is to provide unwavering support for all students in the ability to grow, learn, thrive and reach their full potential without barriers regardless of the color of their skin, ethnicity, religion sexuality, gender, income or any other aspect of their identity.

La Visión del Distrito de Supervisión del Norte de Lamoille es brindar un apoyo a todos los estudiantes en la capacidad de crecer, aprender, prosperar y alcanzar su máximo potencial sin obstáculos independientemente del color de su piel, etnia, religión, sexualidad, estatus de clase o cualquier otro aspecto de su identidad.



736 Vermont 15, Hyde Park, VT,...



mdavies@lnsd.org



lnsd.org/

I am Maria Davies, your Diversity, Equity and Inclusion Coordinator at the District



MILAN RULFUS • CHLAPEC MALUJE DUHA



Aeroplán Špáda | Český výtvarník

