



Bienestar Socio-Emocional

octubre 2022

El Equipo de Intervención y Prevención de Crisis apoya en las preocupaciones de salud mental para crear un ambiente escolar positivo para todos los estudiantes. Puede enviar una referencia a nuestro equipo haciendo clic [AQUÍ](#)

Dr. Carmen Brown, LSSP, LP | Supervisora | **817-399-2562**

Heather Andrews, LCSW | **817-399-2570**

Irene Cedillo, LCSW | Bilingüe | **817-399-3558**

CREADO POR:
Equipo de
Intervención y
Prevención de Crisis

Go Guardian - Alertas de Web

El Equipo de Intervención y Prevención de Crisis de HEB ISD quiere que los padres sepan que parte de la actividad en línea de nuestros estudiantes es monitoreada para garantizar la seguridad de sus hijos y otros. Nuestro software, Go Guardian Beacon, envía alertas a nuestro equipo cuando los estudiantes están investigando y/o teniendo conversaciones sobre cosas preocupantes como ideación suicida, daño a otros, intimidación, peleas, amenazas y similares. El Equipo de Crisis (de tres profesionales de salud mental) monitorea esas alertas durante las horas de trabajo y llama la atención de los consejeros del campus, los padres o la administración sobre las actividades pertinentes, según el nivel de preocupación. En este momento, los niveles de grado incluidos en este programa son: 3º, 4º, 5º y 6º y todos de secundaria.

Le recomendamos que continúe siendo diligente en el monitoreo de lo que sus hijos buscan y participan en línea. Continuaremos notificándole, según sea necesario, las publicaciones que consideremos preocupantes.



El mes de octubre es:

Mes de Prevención y información sobre la
Violencia Doméstica

Día Nacional de Detección de la Depresión (8)

Día Nacional para Prevenir Bullying (12)

La Importancia de Establecer Límites

Según el Diccionario de Oxford, la definición de límite es, "una línea que marca los límites de un área; una línea divisoria". La importancia de un límite se transmite en esa breve definición y no es de sorpresa por qué esto se ha convertido en una área bien investigada por profesionales de la salud mental y expertos en autoayuda. Cuando tenemos claros nuestros límites, las personas entienden esos límites y saben lo que está bien y lo que no está bien, y ajustarán su comportamiento en consecuencia. Las personas que no respetan nuestros límites son las que tal vez no queramos en nuestra vida. El establecimiento de límites permite una mayor autoestima, un mayor cuidado personal, más tiempo y espacio para relaciones saludables, la salud física se ve afectada positivamente, un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal y aumenta la salud socioemocional.

Si los límites son tan importantes y crean una base tan sólida para nuestra salud mental, ¿por qué son tan difíciles de implementar? Los límites pueden ser difíciles de establecer con ciertas personas debido a nuestra obligación percibida con un grupo de personas. Perseguir límites en realidad se trata de buscar el bien para ti y TODAS tus relaciones. ¡Las relaciones saludables prosperan con límites! Un pensamiento clave a tener en cuenta: las personas sanas que desean relaciones saludables no tienen un problema con los límites saludables de otras personas.



Depression

Information adapted from: Child Mind Institute Quick Guide to Depression

Depression can have a lot of negative effects on a child's life, like missing school and not wanting to be around friends. It's normal for children to feel sad when bad things happen, but a child with depression doesn't feel better if things change. Kids with depression might think about or attempt suicide. Depression usually begins during the teenage years but younger children can also be diagnosed. Girls are diagnosed twice as often as boys. Some symptoms of depression may include: being easily irritated, lack of energy, isolation, change in behavior and appearance and struggling with various areas of their life among other things. Depression can be diagnosed by a mental health professional and treatment may include therapy and medication management.

Ansiedad

Información adaptada de: Child Mind Institute

Todos los niños se preocupan a veces. Pero cuando el arrepentimiento interfiere con las funciones diarias de un niño, como la escuela, la vida social y la dinámica familiar, puede estar luchando con un trastorno de ansiedad.

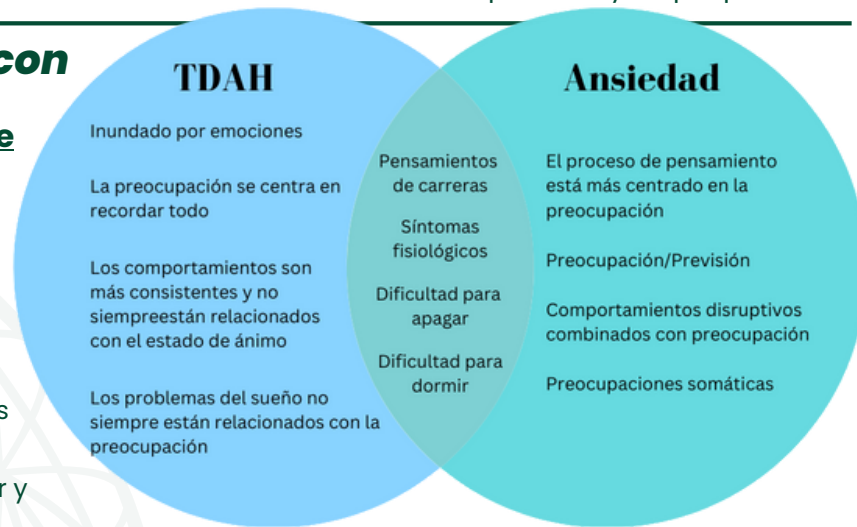
Los síntomas de ansiedad pueden incluir problemas para dormir, dolores de estómago, dolores de cabeza, berrinches y aferrarse a los padres. Algunos de estos síntomas pueden incluso parecer un comportamiento de oposición, pero en realidad el niño puede estar luchando para hacer frente a los pensamientos abrumadores de preocupación. La ansiedad también puede hacer que sea difícil concentrarse o quedarse quieto, por lo que puede ser difícil distinguir la ansiedad de la ansiedad.

Hay diferentes tipos de ansiedad que un niño puede experimentar, tales como; ansiedad por separación, ansiedad social, mutismo selectivo, trastorno de ansiedad generalizada, TOC, etc. La ansiedad se puede tratar mediante intervenciones terapéuticas con un profesional de la salud mental, así como la administración de medicamentos con un médico de atención primaria y un psiquiatra.

Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

Información adaptada de: Child Mind Institute

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad, o TDAH, es una condición que hace que sea inusualmente difícil para los niños concentrarse, prestar atención, quedarse quietos, seguir instrucciones y controlar el comportamiento impulsivo. Si bien todos los niños pequeños a veces están distraídos, inquietos y ajenos a las instrucciones de los padres y maestros, los niños con TDAH se comportan de esta manera con mucha más frecuencia que otros niños de su edad. Y su incapacidad para establecerse, concentrarse y seguir adelante con las tareas de manera apropiada para su edad hace que sea muy difícil para ellos hacer lo que se espera de ellos en la escuela. También puede conducir a conflictos en el hogar y dificultad para llevarse bien con los compañeros.



Recursos de Psicoterapia

Puede ponerse en contacto con estos recursos directamente a menos que se especifique lo contrario

Texas Child Health Access Through Telemedicine (TCHATT)
Referral only through Crisis Intervention & Prevention Team

Logos Counseling
(817) 812-2880
<https://www.logoscounseling.com/>

ACH Family Services (español disponible)
(817) 335-4673
<https://achservices.org/en/>

PSP Professional Services (817) 626-6401
(español disponible)
<https://pspcounseling.com/>

Therapy Works Counseling (español disponible)
(972) 695-3421
<https://www.therapyworkscounseling.com/>

New Horizon Counseling Center
(817) 576-2447
<http://www.newhorizoncounseling.com/index.html>

ACH AIRS
(Assessment, Intervention & Referral Service)
Provides referrals to community services
(817) 335-4673