

Apoyo al éxito académico:

Un enfoque colaborativo en el Distrito Escolar de Compton Por Project Impact

Un planteamiento holístico

Basándose en nuestros 38 años de servicio, el Proyecto IMPACT reconoce que un enfoque de colaboración produce los mejores resultados cuando se apoya a los jóvenes que se enfrentan a retos relacionados con el abuso y la negligencia. Más que conectar a los niños, los jóvenes y las familias con los servicios, los conectamos con una comunidad que ofrece una atención continua e integral que apoya a toda la familia.

En colaboración con el Distrito Escolar Unificado de Compton

Nos complace colaborar con el Distrito Unificado Escolar de Compton y ofrecer servicios de salud mental. Nuestro compromiso va más allá de las aulas; colaboramos activamente con la comunidad para fomentar el éxito y el desarrollo de todos los estudiantes del distrito. Hemos sido testigos de cómo los estudiantes desafiaban las probabilidades, demostrando que la esperanza no solo está a la vista, ¡está al alcance de la mano!

Juntos, esperamos construir puentes de apoyo, asegurando que ningún estudiante se enfrente a su trayecto solo. A medida que avanzamos, seguimos convencidos de que el éxito académico puede lograrse cuando la compasión, la colaboración y la comunidad trabajan juntas.



COMPTON UNIFIED SCHOOL DISTRICT
501 S. SANTA FE
COMPTON, CA 90221

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
MAILING PROS, INC.

Micah Ali, President
Satra Zurita, Vice President
Alma Pleasant, Clerk
Ayanna Davis, Ed.D, Legislative Representative
Sandra Moss, Member
Denzell Perry, Member
Michael Hooper, Member
Darin Brawley, Ed.D., Superintendent

District Headquarters
501 S. Santa Fe Avenue
Compton, CA 90221
(310) 639-4321

Enrollment/Pupil Services
2300 W. Caldwell St.,
Compton, CA 90220
(310) 639-4321 Ext. 63062
(Open 8:00AM - 5:00PM)

www.compton.k12.ca.us/home
Facebook /ComptonUnified
Twitter @ComptonUnified
Instagram /comptonunified
YouTube /ComptonSchools

Understanding Mental Health's Impact on School Success By Hazel Health

¿Sabías que uno de cada seis niños puede tener problemas de salud mental durante su etapa escolar? Lamentablemente, muchos de ellos no reciben la ayuda que necesitan. Si estos problemas no se tratan, pueden afectar al rendimiento escolar y a la felicidad general del niño. Sabías que cuando los niños empiezan a faltar a clase con frecuencia, puede ser señal de que tienen problemas de salud mental. Cosas como el ADHD o sentirse deprimido pueden hacer que les resulte difícil querer ir a la escuela. Y cuando faltan a clase, pierden la oportunidad de aprender y de hacer amigos, con lo que se retrasan y les resulta más difícil salir adelante. Pero hay esperanza. Si detectamos estos problemas a tiempo, podemos ayudar a nuestros hijos a rendir mejor en la escuela y a sentirse mejor también. Presta atención a señales como faltar a clase, sentirse solo o tener poca energía.

¿Y adivina qué? ¡Hay ayuda disponible aquí mismo en CUSD! Hazel Health ofrece terapia gratuita para todos escolares. Es \$0 para las familias de CUSD. ¡Vamos a trabajar juntos para asegurarse de que todos los niños tienen el apoyo que necesitan para brillar en la escuela y más allá! ¡necesitan para brillar en la escuela y más allá!



¡Inscriba a su estudiante ahora para maximizar su educación y bienestar!

En el Distrito Escolar Unificado de Compton, creemos que la salud mental es una base fundamental para el éxito académico y personal. Damos prioridad al bienestar de nuestros estudiantes ofreciendo una variedad de programas de salud mental excepcionales. Nuestro dedicado equipo está comprometido a proporcionar el apoyo que cada estudiante necesita, dentro y fuera del aula, fomentando una comunidad donde la salud mental y la excelencia académica van de la mano.

Declaración de no discriminación de CUSD
El Distrito Escolar Unificado de Compton prohíbe la discriminación, la intimidación, el acoso (incluido el acoso sexual) o la intimidación basada en la ascendencia real o percibida de una persona, color, discapacidad, identidad de género, expresión de género, estado migratorio, nacionalidad, raza o etnia, religión, sexo, orientación sexual o asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas. Para preguntas o quejas, póngase en contacto con Equity Compliance Officer: Janelia Bond, 2300 West Caldwell Street, Compton, CA 90220, (310) 639-4321 Ext. 46527, Coordinador del Título IX: Patrick Sullivan, 501 Santa Fe Ave., Compton, CA 90221, (310) 639-4321 Ext. 55041, dsullivan@compton.k12.ca.us, 8 Sección 504, Coordinadora: Janelia Bond, 2300 West Caldwell Street, CA 90220 (310) 639-4321 Ext. 63107

„Priorizar las mentes, forjar el futuro.“

El Distrito Escolar de Compton Ofrece Recursos generales de salud mental Para el bienestar y el éxito de sus hijos



Recursos de salud mental: Dónde encontrar más información y apoyo Por Care Solace

Si usted o un miembro de su familia está teniendo problemas de salud mental o de uso de sustancias, recuerde que hay ayuda disponible. Care Solace, un servicio de coordinación gratuito y confidencial proporcionado por el Distrito Escolar Unificado de Compton, está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año durante todo el verano para ayudarle a encontrar proveedores de atención de salud mental o de tratamiento por consumo de sustancias. Llame al 888-515-0595 para obtener asistencia multilingüe o visite www.caresolace.com/compton para buscar proveedores por su cuenta o recibir asistencia a través de video chat, correo electrónico o teléfono. A continuación encontrará recursos y actividades de Care Solace que puede utilizar para promover la salud mental en su campus o en casa.

Recursos para la gestión del estrés

1. Change to Chill - Una abundancia de recursos que incluyen planes de lecciones, imágenes guiadas, meditaciones, cuestionarios.
2. NAMI California - Proporciona una lista de recursos de salud mental dirigidos específicamente a personas en edad escolar. Los recursos incluyen líneas directas de apoyo, consejos de autocuidado, e información sobre las condiciones de salud mental como la ansiedad y la depresión.
3. Kidshealth.org - El sitio web incluye artículos y videos sobre diversos temas relacionados con el bienestar mental, como el estrés, la ansiedad y la depresión y autoestima, y también ofrece consejos sobre relaciones sanas, comunicación y estrategias de afrontamiento.

Grandes películas para la salud mental

1. Inside Out (2015) - Esta película de animación explora las emociones de una niña y cómo afectan a su comportamiento.
2. Wonder (2017) - Una conmovedora historia sobre un niño con diferencias faciales que enseña a sus compañeros la aceptación y la empatía.
3. Soul (2020) - Una película de animación sobre un músico de jazz que aprende sobre el sentido de la vida y lo que significa tener un propósito.

Adecuado para la enseñanza media/preparatoria

1. Freedom Writers (2007) - Una historia real sobre una profesora que inspira a sus alumnos en situación de riesgo a encontrar la esperanza a través de la escritura.
2. "Happy" (2011) - Este documental explora qué hace feliz a la gente y cómo podemos encontrar la felicidad en nuestras vidas.

Manualidades de Mindfulness

1. Crea una caja sensorial: Es un recipiente personalizado que te permite conectar con tus 5 sentidos cuando te sientes emocionalmente abrumado.
2. Rocas de cactus para mascotas - Una manualidad fácil y divertida para hacer al aire libre.
3. Tablero de visión - Una buena manera de sobre sus aspiraciones futuras o cómo se sienten en el momento.

Videos cortos de YouTube sobre salud mental

- *Romper el estigma en torno a la salud mental infantil
- *Superar el estigma que rodea a las enfermedades mentales. | Michaela Mulenga | TEDxCasey
- *El estigma de la enfermedad mental | Sam Cohen | TEDxYouth@SRDS

Grandes actividades de Mindfulness Atención Plena (cont.)

1. 5-4-3-2-1 Técnica Empieza respirando hondo y busca cinco cosas que puedas ver, cuatro que puedas sentir, tres que puedas oír, dos que puedas oler y una que puedas saborear..

2. Escaneado corporal

Un escáner corporal te ayuda a conectar con las sensaciones de todo tu cuerpo. Empieza por los dedos de los pies y fíjate en lo que sientes, luego sube por el cuerpo hasta la cabeza. Si esto se convierte en un desencadenante, céntrate en una parte neutra del cuerpo, como la punta de la nariz, las yemas de los dedos, etc.

3. Vocabulario del sentido del tacto Esta lista de vocabulario ayuda a describir sensaciones corporales específicas utilizando palabras neutras en lugar de términos desagradables como "punzante" o "insoportable", lo que facilita la simple observación de las sensaciones sin agobiarse por ellas.

4. Comer con atención

Comer suele ser una actividad apresurada y a menudo se utiliza para adormecer o distraernos de emociones desagradables. La alimentación consciente nos ayuda a ir más despacio y disfrutar de verdad del proceso de nutrir nuestro cuerpo

5. Brain Break: Stretching

Busca este video para guiarte un minuto de descanso cerebral.

6. Respiración en caja o respiración 4-7-8

Estas técnicas de respiración reducen la respuesta del organismo al estrés. Respiración en caja: inhala durante 4 segundos; mantén la respiración durante 4 segundos; exhala durante 4 segundos; mantén la respiración durante 4 segundos. Durante 4 segundos; mantén la respiración durante 4 segundos. Respiración 4-7-8: inspira durante 4 segundos, mantén la respiración durante 7 y exhala durante 8 segundos.

7. Cronómetro Insight

"Se trata de una aplicación gratuita con miles de meditaciones guiadas y charlas".

Retos relacionados con la edad: Cuándo surgen Por SHIELDS for Families

SHIELDS for Families ha tenido el placer de trabajar con estudiantes de Compton Unified por más de 30 años para proporcionar tratamiento centrado en la familia. A lo largo de nuestro servicio en el campo de la salud conductual, hemos observado que los síntomas y comportamientos de salud mental durante la infancia. Años de secundaria. A medida que los jóvenes cambian en sus cuerpos y el cambio repentino de sus de sus cuidadores como fuentes primarias de identidad a sus compañeros, puede resultarles difícil jóvenes su nuevo deseo de independencia. Los jóvenes tienen más probabilidades de desarrollar síntomas en esta época si tienen una predisposición genética o una mayor exposición a traumas. Aunque los cambios durante esta fase de la vida pueden ser difíciles, la asombrosa fuerza de los niños es que son resistentes, y la intervención temprana puede servir como factor de protección que preparará a los jóvenes para el éxito durante el resto de sus vidas. Cuando los cuidadores notan cambios en sus hijos durante estos años de adolescencia, es un buen momento para hablar con alguien de confianza y ponerlos en contacto con los recursos que tienen a su disposición. En SHIELDS, animamos a las familias a conectarse con los recursos que proporcionan una lente culturalmente informada mientras trabajan con jóvenes y familias y que trabajarán diligentemente para fortalecer la unidad familiar, proteger de la participación del sistema y proporcionar recursos a todo el sistema familiar.

Cómo reconocer los problemas de salud mental de los alumnos

Por Bayfront Youth & Family Services

Los problemas mentales de los niños pueden ser difíciles de detectar para los padres y cuidadores porque el crecimiento típico de la infancia es un proceso que implica cambios. Además, los síntomas de una afección pueden depender de la edad del niño. Los niños pequeños pueden no ser capaces de expresar cómo se sienten o de explicar por qué se comportan de determinada manera. También puede preocupar el estigma asociado a la enfermedad mental, el uso de medicamentos o el coste del tratamiento. Conozca las señales de alarma de las enfermedades mentales en los niños y cómo puede ayudar a su hijo.

- * Tristeza que dura dos o más semanas.
- * Cambios en los comportamientos sociales o aislamiento.
- * Hacerse daño o hablar de hacerse daño.
- * Hablar sobre la muerte o el suicidio.
- * Tener arrebatos o estar muy malhumorado o irritable.
- * Comportamiento fuera de control que puede ser perjudicial.
- * Cambios en los hábitos alimentarios o pérdida de peso.
- * Problemas para dormir.

