



Padres Embajadores Reunión Mensual

Marzo 2, 2026



Made in Hayward

Agenda de la reunión de P.A de Marzo

TIME	TOPIC	PRESENTER
6:00 PM - 6:10 PM	Bienvenida	Yoana Guerra
6:10 PM -6:20 PM	Reconocimiento de tierras y acuerdos	Joann
6:20 PM - 6:40 PM	Actividad para romper el hielo	Josh
6:40 PM - 6:50 PM	Anuncios	Yoana
6:50 PM - 7:20 PM	Presentación sobre Salud Mental - La Familia	Evelia S.
7:20 PM - 7:50 PM	tiempo del proyecto	Everyone
7:50 PM - 8:00 PM	Recordatorios - preguntas y respuestas / Cierre	Yoana

Parent Ambassador Support Staff

General Phone Line:
510-723-3857 x 34198



Yoana Guerra
Parent Ambassador Coordinator
(510) 305-8100
Email: yguerra@husd.k12.ca.us



Yelitza Peña
Coordinator, Student and Parent Support
Programs
Email: ypena@husd.k12.ca.us



Sabrina Aranda
Director, Student and Parent Support
Programs



Made in Hayward

Parent Ambassador Leads 2025-2026



**Jonathan
Delgado
Glassbrook
510-309-3910
Spanish &
English**



**Ciara
Eashman
East Avenue
415-756-4801**



**Victoria
Vivaldo
Cherryland
510-862-6453
(Spanish)**



**Joann Guzman
Southgate
650-271-2969**



**Michelle Fernelius
Eldridge
408-888-0193**



**Joshua Ridenhour
Treeview
214-364-4566**

Land Acknowledgement

La Junta Escolar del HUSD reconoce respetuosamente a los pueblos originarios de las tierras donde se construyen nuestros campus. Durante miles de años y cientos de generaciones, el pueblo Chochenyo (Cho-ken-yio) administró activamente estas tierras para asegurar el sustento de todos los seres vivos.

Esta tierra, donde se estableció nuestro distrito, fue y sigue siendo importante para la tribu Muwekma (Mew-weck-mah) Ohlone. Hoy reconocemos el impacto que la colonización tuvo en la Nación Chechenyo/Muwekma y reconocemos nuestra responsabilidad de ayudarlos a recuperarse de esta historia y a asegurar un futuro sostenible.



Painting of three Ohlone people crossing the waters in San Francisco Bay by Louis Choris. (Google Images)

Recordatorios clave:

I. Compromiso de asistencia a las reuniones

La falta a tres o más reuniones consecutivas resultará en la baja del programa.

II. Confidencialidad

III. Puntualidad

IV. Comunicación respetuosa

rompehielos

En tu grupo, compartan dos verdades y una mentira.

¡Prepárense para compartir!





**WELCOME! LA FAMILIA IS HERE TO SUPPORT THE MENTAL
HEALTH AND WELL-BEING OF OUR COMMUNITY. WE ARE
COMMITTED TO PROVIDING CARE, RESOURCES, AND
GUIDANCE FOR INDIVIDUALS AND FAMILIES.**

**¡BIENVENIDOS! LA FAMILIA ESTÁ AQUÍ PARA APOYAR LA
SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR DE NUESTRA
COMUNIDAD. ESTAMOS COMPROMETIDOS A BRINDAR
ATENCIÓN, RECURSOS Y ORIENTACIÓN A INDIVIDUOS Y
FAMILIAS.**



SIGNS OF DEPRESSION IN CHILDREN AND TEENS

SEÑALES DE DEPRESIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

OVERVIEW / INFORMACIÓN GENERAL



Depression looks different at each age.

La depresión se ve diferente según la edad.



AGES 3–6 / EDADES 3–6

- Cries a lot or gets upset easily **Llora mucho o se enoja fácilmente*
- Does not want to play **Ya no quiere jugar*
- Very clingy or afraid to separate **Muy dependiente o con miedo a separarse*
- Acts younger than before **Actúa como más pequeño(a)*
- Changes in sleep or eating **Cambios en dormir o comer*
- Many stomachaches or headaches **Muchos dolores de estómago o cabeza*



AGES 7–11 / EDADES 7–11

- Sad or angry most days
- Avoids friends
- School performance drops
- Says bad things about self
- Trouble focusing
- Feels sick often

**Triste o enojado(a) casi todos los días*

**Evita a los amigos*

**Baja el rendimiento escolar*

**Dice cosas malas sobre sí mismo(a)*

**Problemas para concentrarse*

**Se siente mal con frecuencia*



AGES 12–18 / EDADES 12–18

*** VERY SAD OR HOPELESS**

*** MUY TRISTE O SIN ESPERANZA**

**• ANGRY OR IRRITABLE OFTEN
FRECUENTEMENTE**

*** ENOJADO(A) O IRRITABLE**

• STAYS ALONE A LOT

*** SE AÍSLA MUCHO**

• SLEEPS TOO MUCH OR TOO LITTLE

*** DUERME DEMASIADO O MUY POCO**

• NO INTEREST IN ACTIVITIES

*** SIN INTERÉS EN ACTIVIDADES**

• RISKY BEHAVIOR

*** CONDUCTAS DE RIESGO**

• TALKS ABOUT DEATH OR NOT

*** HABLA DE LA MUERTE O DE NO QUERER**

WANTING TO LIVE

VIVIR



HOW PARENTS CAN HELP CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

- Listen calmly
 - Let your child talk
 - Say: “I’m here for you”
 - Keep routines
 - Spend time together
- * *Escuche con calma*
 - * *Deje que su hijo(a) hable*
 - * *Diga: “Estoy aquí para ti”*
 - * *Mantenga rutinas*
 - * *Pasen tiempo juntos*



WHEN TO GET HELP / CUÁNDO BUSCAR AYUDA

- Get help if these signs last more than 2 weeks or affect daily life
- Busque ayuda si estas señales duran más de 2 semanas o afectan la vida diaria.



GET HELP IMMEDIATELY / BUSQUE AYUDA INMEDIATA

- Get help right away if a child talks about self-harm or suicide.

You might need to call emergency services **911**

- Busque ayuda inmediata si el niño habla de hacerse daño o suicidio.

Tal vez tenga que llamar a servicios de emergencia **911**



LA FAMILIA IS HERE TO SUPPORT YOU AND YOUR FAMILY.

Do you need support or have questions?

La Familia está aquí para apoyarlos a usted y a su familia.

¿Necesita apoyo o tiene preguntas?

- Evelia Servin

Mental Health Educator (Adults) 📞 510-331-2401

- Alicia Lopez Mental

Health Educator (Children & Youth) 📞 510-331-5580

- Lucia Leon (General)

Mental Health Specialist 📞 510-571-6361



THANK YOU / GRACIAS

Thank you for being here today. We know these topics can be difficult, but you are not alone. La Familia is here to support you and your family. If you have questions or concerns, please reach out to us—we are here to help.

Gracias por estar aquí hoy. Sabemos que estos temas pueden ser difíciles, pero no están solos. La Familia está aquí para apoyarles a usted y a su familia. Si tiene preguntas o inquietudes, por favor comuníquese con nosotros. Estamos aquí para ayudarles.

La Familia CyB 2026

PROYECTOS DE GRUPO



Made in Hayward

Cómo enviar tus horas de voluntariado

Le recordamos que, al registrarse para formar parte de nuestro programa, usted se comprometió a reportar un mínimo de 5 horas de voluntariado al mes. Al completar este formulario, tenga en cuenta que esto es solo una estimación de las horas dedicadas, así como del número de personas presentes en el evento, etc., excepto cuando asista a alguien individualmente. En ese caso, si la persona proporciona la información, puede incluirla. Si tiene alguna pregunta sobre cómo registrar sus horas o cómo puede colaborar con su escuela, no dude en contactarme para obtener orientación. Las horas de voluntariado se pueden enviar:

[HAGA CLIC AQUÍ](#)



Made in Hayward

Recordatorios

Próxima reunión mensual: **13 de abril**
Manual en inglés
Manual en español



Parent Ambassador Handbook

"It takes a village to raise made in Hayward children."



September 2025



Made in Hayward

Questions/ *Preguntas*

