



ENFOQUE DE DICIEMBRE

Concienciación sobre la salud mental: Lidiar con el estrés

Según el Centro de Investigación y Atención Clínica, aproximadamente uno de cada 11 niños sufre algún tipo de depresión antes de los 14 años. RISD se esfuerza por acabar con el estigma asociado a los problemas de salud mental. La programación específica para este esfuerzo incluirá varias oportunidades para que los padres, estudiantes y miembros del personal aprendan más sobre los factores importantes de la salud mental y los próximos pasos significativos para apoyarse a sí mismos y a los niños a los que enseñan.

Recursos

[Alianza Nacional contra las Enfermedades Mentales](#)

[Salud mental en Estados Unidos](#)

[Primeros auxilios para la salud mental de los jóvenes](#)

[Guía para padres para sobrevivir a las vacaciones](#)

Consejos y recursos para sobrevivir a las vacaciones de invierno con niños.

[Alianza Nacional para la Infancia](#)
[Herramientas para las fiestas](#)



Estudiantes

[Di Sí a Menos Estrés](#) - Lecciones de asesoramiento para los grados 7-12.

Los estudiantes en Kinder a 6 **tendrán habilidades de afrontamiento y lecciones de resolución de conflictos** durante su orientación en el aula. Los consejeros estarán enviando más información sobre las lecciones en sus boletines de su escuela.

[Videos de apoyo a la salud mental](#) se pueden utilizar durante el asesoramiento como una lección rápida (haga clic en el enlace para las opciones de video).

Programas de Asesoramiento Familiar y para estudiantes en RISD ofrece **seis sesiones gratuitas** a cien familias a través de todas las comunidades de aprendizaje. Si está interesado en obtener más información, comuníquese con el consejero de su escuela.

RISD utiliza **Texas Children's Health Access Through Telemedicine (TCHATT)** para apoyar a los estudiantes K-12o con acceso a servicios virtuales de salud mental. Si está interesado en obtener más información, comuníquese con el consejero de su escuela.

[La guía para adolescentes y cómo sobrevivir los días festivos](#) contiene consejos para adolescentes sobre cómo manejar el estrés de las fiestas.

Personal

[El Programa de Asistencia al Empleado](#) ofrece apoyo a los empleados.

[La Guía del Educador para Sobrevivir las Fiestas](#) es un recurso para todo el personal del distrito.

[El podcast "Autocuidado para educadores"](#) es el podcast de la Dra. Tina Boogren para crear educadores felices, sanos e inspirados. Vea [Enfocando su bienestar](#) para obtener más información de la Dra. Boogren.

Padres y comunidad

Es posible que su hijo vea algunos de los [videos de apoyo a la salud mental](#) en la escuela. Animamos a las familias a verlos

juntos en casa y discutir la importancia de la salud mental.

Animamos a las familias a utilizar [la Biblioteca de Recursos de Salud Mental](#) para entender y apoyar la salud mental de su estudiante y su familia.

Para aprender cómo ayudar a alguien que puede estar luchando con problemas de salud mental, considere tomar uno de los siguientes **cursos virtuales GRATUITOS** (debe tener 18 años o más):

- [Primeros Auxilios en Salud Mental](#) | 1 de diciembre | 8:30 a.m. – 3 p.m.
- [Primeros Auxilios en Salud Mental](#) | 5 de diciembre | 8:30 a.m. – 3 p.m.
- [Primeros Auxilios en Salud Mental Juvenil](#) | 11 de diciembre | 8:30 a.m. – 1:30 p.m. *(para adultos que trabajan con jóvenes)*
- [Primeros Auxilios en Salud Mental](#) | 15 de diciembre | 8:30 a.m. – 3 p.m.

#liveWiseliveHealthy

www.RISD.org/LiveWise

La iniciativa Live Wise Live Healthy (Vive Sabio Vive Sano) ofrece a toda la comunidad formación, programas y oportunidades diseñados para capacitar a los jóvenes a tomar decisiones sanas y acertadas mediante un aprendizaje significativo y experiencias que pueden cambiar la vida.