

Donde encontrar ayuda:

Si durante este tiempo fuera de la escuela se encuentra luchando emocionalmente o necesitando a alguien para hablar, hay ayuda. Póngase en contacto con los siguientes para ayuda:

Números útiles y sitios web
En caso de emergencia, marque 911

SafeVoice
1-833-216-SAFE (7233)
Safevoicenv.org

The Harbor
(702) 455-6912
theharborlv.com

CCSD Police
702-799-5411

Respuesta móvil a la crisis
Team, 24/7/365
702-486-7865

Línea directa nacional de
prevención del suicidio
1-800-273-8255
Suicidepreventionlifeline.
org/chat/

Línea de texto de crisis:
Text HELLO to 741741

Enlaces rápidos

- Actualizaciones de COVID-19
- Sitios de distribución de alimentos
- Oportunidades de aprendizaje para estudiantes

Consejos para apoyar a los adolescentes durante la crisis del coronavirus

- ❖ Fomente una discusión abierta. Explique lo que está sucediendo en términos amigables para adolescentes.
- ❖ Escuche y reconozca sus preocupaciones. Recuérdeles que está haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros y saludables.
- ❖ Recuerde que nos están observando en nuestras reacciones a esta crisis. Nuestros comportamientos y sentimientos moldean y forman sus comportamientos y sentimientos.
- ❖ Mantenga una estructura y una rutina en casa.
- ❖ Apoye actividades creativas y al aire libre en entornos seguros. Enseñe estrategias de afrontamiento saludables, como técnicas de respiración, diario y dibujo.
- ❖ Vea el tiempo extra en casa como un regalo para pasar tiempo familiar de calidad juntos.
- ❖ Minimice el tiempo que sus adolescentes miran las noticias sobre el virus. Discuta los problemas de noticias que encuentre relacionados con ellos.
- ❖ Fomente el aprendizaje académico ayudándoles a resolver problemas, encontrar oportunidades de lectura y buscar temas en Internet que puedan ser de su interés.
- ❖ Anímelos a mantener una comunicación positiva con amigos y familiares.
- ❖ Tenga en cuenta su "tiempo frente a la pantalla" y asegúrese de que están realizando una variedad de actividades "fuera de la pantalla".
- ❖ Observe sus estados de ánimo. Tenga especial cuidado con la posible depresión y ansiedad. Si cree que necesitan ayuda para resolver un problema, use los números útiles a la izquierda para obtener ayuda o envíe un correo electrónico a su consejero escolar, que puede ayudarlo a encontrar los recursos apropiados.

Grado escolar y recursos para padres en línea

- Una guía de recursos para padres sobre el aprendizaje social y emocional
- ReachOut.com
- Caja de herramientas de habilidades de afrontamiento
- Ha completado la FAFSA? Solicitud Gratuita de Aplicaciones de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA)
- Estado de la actualización de admisión a la universidad

Apps - A continuación se muestra una lista de aplicaciones gratuitas para ayudar a apoyar la salud emocional de sus hijos. Tenga en cuenta que estas aplicaciones no son promovidas, creadas, ni aprobadas por CCSD y se enumeran como simples sugerencias de aplicaciones apropiadas de salud emocional para adolescentes.

Calm Harm	Daylio	Stop, Breathe & Think
Headspace	HealthTap	SuperBetter
The Check-in	MoodMission	1 Giant Mind
Chats For Life	Pause	Moodpath