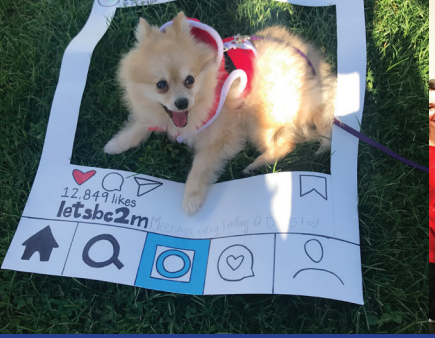
ESUHSD Salud Mental y Bienestar

EAST SIDE
MENTAL HEALTH & WELLNESS



QUIENES SOMOS

Como profesionales capacitados, el personal de Mental Health & Wellness ofrece servicios de asesoramiento de salud mental, apoyo para el bienestar y conexión con los recursos de la comunidad que brindarán oportunidades para conectarse con los servicios y crecer en las áreas de salud y bienestar mental. Estos servicios gratuitos y confidenciales se brindan en el campus en un entorno cómodo para los estudiantes que deseen apoyo.

Nuestro personal trabaja con las familias, la administración y las organizaciones comunitarias para implementar estrategias que promuevan el éxito general de los estudiantes.

Misión: Los trabajadores sociales de Mental Health & Wellness fomentan comunidades que son equitativas, colaborativas e inclusivas de la diversidad. Los estudiantes están capacitados para lograr el éxito académico, personal y social a través de servicios de apoyo de bienestar, socioemocionales y centrados en la curación.

Misión TCSW: Los Therapeutic Classroom Social Workers (TCSW) apoyan a los estudiantes en educación especial para que alcancen sus metas sociales, emocionales, conductuales y académicas al brindarles consejería individual, consejería grupal y manejo de crisis. TCSW colabora con estudiantes, familias, equipos IEP, equipos interdisciplinarios escolares y agencias comunitarias para fomentar la equidad, el aprendizaje social/emocional y la construcción de la comunidad.

Si quiero concertar una cita, ¿qué debo hacer?

Visítenos en el Mental Health & Wellness Center en el campus de su escuela o visite www.esuhsd.org/wellness

TABLA DE CONTENIDO

Introducción 1

¿Qué es la salud y el bienestar mental?. 2

Servicios ESUHSD 3

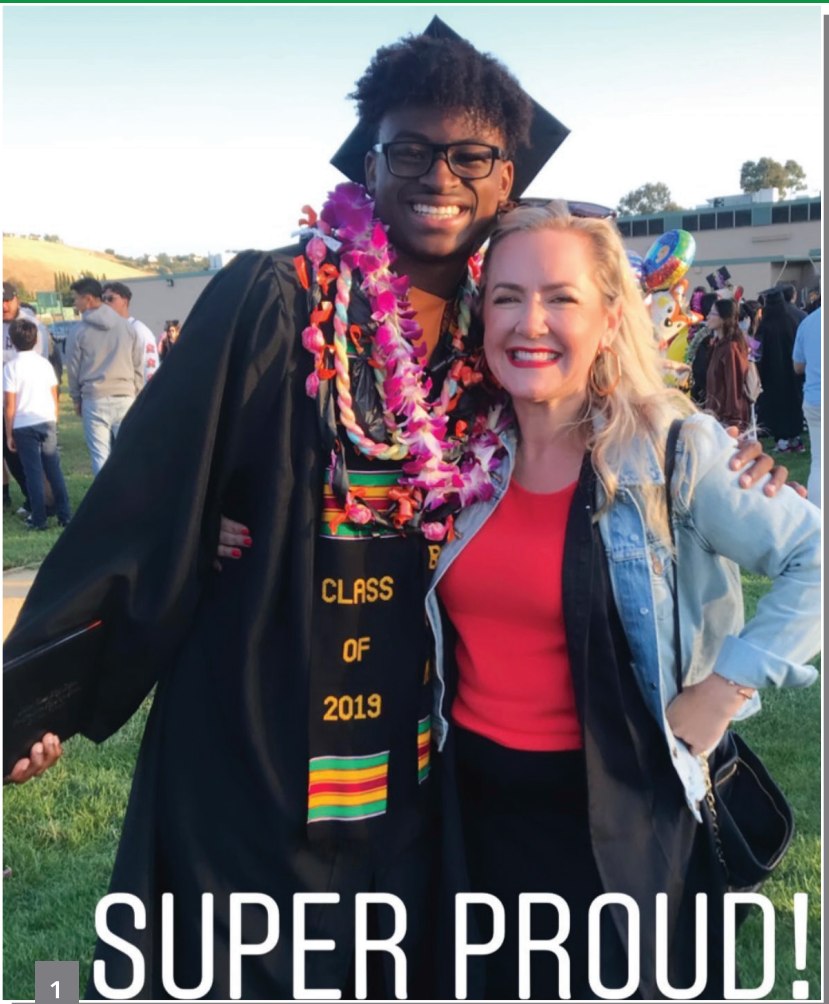
¿Sabía qué? 4

Conozca a algunos de nuestro personal 5

Síntomas y estrategias de cuidado personal 6

Aprenda más 7

INTRODUCCIÓN



En Distrito de Escuelas Secundarias de East Side Union (ESUHSD) nos preocupamos por el éxito personal de nuestros estudiantes. Creemos que el éxito se apoya cuando abordamos la salud mental, el bienestar social, emocional, espiritual, físico y ambiental. Entendemos el impacto que estas áreas tienen en la salud mental y el bienestar de un estudiante; así como la necesidad de crear un ambiente de aprendizaje seguro y de apoyo para todos los estudiantes. Los estudiantes enfrentan problemas de salud mental de muchas maneras. Sin embargo, por diversas razones, la **angustia por la salud mental rara vez se discute abiertamente** con otras personas. Navegar por la escuela secundaria puede presentar desafíos únicos. Los estudiantes se encuentran con varios factores estresantes y pueden tener dificultades para controlar las emociones difíciles.

Que los estudiantes sepan que su estrés es normal y que está bien hablar de ello. **Estamos aquí para escuchar y brindar apoyo, orientación y recursos.** Estamos aquí para usted en cada paso del camino.

Los estudiantes representan un grupo diverso, con diversos antecedentes étnicos y raciales, estatus migratorio, creencias religiosas, historial de traumas, estatus socioeconómico, identidades sexuales y de género y discapacidades. Estas identidades que se cruzan contribuyen a diversas necesidades de salud mental.

ESUHSD ofrece muchas opciones para apoyar la salud mental y el bienestar general. Nuestros trabajadores sociales son el personal principal de Mental Health & Wellness en el campus. Ellos responderán con gran cuidado y conocimiento, ofreciendo apoyo confidencial a corto o largo plazo.

Este **folleto de Mental Health & Wellness** proporciona **información que identifica los síntomas comunes y los factores estresantes** que los estudiantes pueden experimentar durante su adolescencia y experiencia en la escuela secundaria. También incluye información sobre cómo conectarse con nuestros **recursos de salud y bienestar mental.**

¡En ESUHSD, creemos que cada estudiante tiene el potencial de prosperar!

¿QUÉ ES LA SALUD Y BIENESTAR MENTAL?

¿Qué es la salud y el bienestar mental?

La salud y el bienestar mental afectan la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás, tomamos decisiones y nos desempeñamos en la escuela. El equipo de Mental Health & Wellness utiliza un enfoque que se centra en apoyar al niño en su totalidad, incluido su bienestar físico, mental, emocional, social, espiritual y ambiental.

¿Cómo accedo al apoyo de salud mental y bienestar?

- Muchos estudiantes van directamente al Mental Health & Wellness Center en el campus de su escuela para programar una cita o pedir más información
- Los estudiantes, el personal, los miembros de la familia y los socios comunitarios pueden hacer una referencia en línea en **www.esuhsd.org/wellness**

¿Por qué razones los estudiantes pueden obtener apoyo para la salud mental y el bienestar?

- Problemas de salud mental
- Ideación suicida
- Abuso o negligencia
- Falta de necesidades básicas / falta de vivienda
- Embarazo, necesidades de los padres adolescentes
- Cambio en el rendimiento académico
- Problemas crónicos de asistencia o tardanza
- Problemas de pandillas
- Estresores ambientales
- Déficit de habilidades sociales o de afrontamiento
- Facilitación de la comunicación escuela-hogar-comunidad
- Defensa estudiantil
- Remisión o colaboración con agencias comunitarias
- Apoyo y / o desarrollo del personal
- Uso de sustancias

"Mi trabajadora social de Mental Health & Wellness me hizo sentir muy cómoda durante nuestras sesiones y me habló como si fuéramos verdaderos amigos y yo aprecié eso más de lo que las palabras pueden explicar.

Desde que estuvimos en este encierro, he pasado por una montaña rusa de emociones a veces simplemente deseando poder estar en la escuela e ir al centro de apoyo para relajarme. Siempre estuve agradecida por lo bienvenido que me hizo sentir el personal. Todavía no estoy cerca de donde quiero terminar en la vida, pero SÉ que haré grandes cosas con mi vida ahora y ustedes siempre serán de gran apoyo en mi éxito!

Mi experiencia me mostró que la gente realmente se preocupa por mí y que me ven y escuchan como un individuo. Gracias por animarme siempre a seguir trabajando en lo que amo.

Esto es solo un pequeño ejemplo de cuán profundamente agradecida estoy de conocerlos y cómo su ayuda me ha hecho lo suficientemente fuerte como para levantarme todos los días durante estos momentos realmente difíciles, ¡sigan haciendo lo que están haciendo!"

- Ex alumno de ESUHSD

ENVIRON-MENTAL
PHYSICAL
SOCIAL

EAST SIDE
MENTAL HEALTH & WELLNESS

EMOTIONAL
MENTAL
SPIRITUAL

SERVICIOS DE ESUHSD

Presentaciones para toda la escuela
Ofrecemos presentaciones al personal, los estudiantes y la comunidad para aumentar la conciencia sobre la salud mental, el bienestar y el impacto en el aprendizaje, el comportamiento y los logros de los estudiantes.

Charlas de almuerzo y talleres sin cita previa
Ofrecemos talleres y charlas durante el almuerzo. Los estudiantes pueden pasar para socializar, compartir pensamientos y aumentar la conciencia sobre temas que afectan la salud y el bienestar mental.

El centro de bienestar
Abierto todos los días, el centro ofrece un espacio para que los estudiantes reciban varios tipos de apoyos y servicios, disminuyan o participen en actividades de bienestar autodirigidas.

Asesoramiento grupal
Brindamos asesoramiento y grupos de apoyo confidenciales. Estos pueden incluir apoyo de pares o grupos de asesoramiento, LGBTQ, equidad racial, ansiedad y más.

Asesoramiento personalizado
Apoyo de consejería individual para estudiantes.

Grupos de Movimiento de intervención
Yoga, movimiento, percusión, arte y música.

Intervención y respuestas ante crisis
Proporcionamos evaluaciones de riesgo cuando un estudiante está experimentando una crisis de salud mental en la que quiere lastimarse a sí mismo o a otros.

Enlace educativo
Proporcionamos controles y apoyos mensuales a los jóvenes afectados por los sistemas, incluyendo aquellos involucrados con el Sistema de Bienestar Infantil o el Sistema de Justicia Juvenil.

Visitas domiciliarias
Visita a casa para chequear a los estudiantes.

Referencias externas
Referimos a las familias para que reciban servicios más intensivos o a largo plazo.

Día del desafío y semana del bienestar
El personal de Mental Health & Wellness coordina un evento de una semana de duración centrado en programas de educación para la salud.

Cuidado Solace
Un servicio gratuito para nuestros estudiantes y sus familias que se conecta a opciones de tratamiento externo de consejería y uso/abuso de sustancias.

¿SABÍA QUÉ?

- **El 20% de los jóvenes de 13 a 18 años** tiene una enfermedad mental. (NAMI)
- **El 32% de los adolescentes de California** han experimentado síntomas de depresión en el último año. (HHS.gov)
- **El 50%** de los casos de problemas de salud mental comienzan a los 14 años; El 75% comienza a los 24 años. (Active Minds)
- **El 60% de los jóvenes con depresión mayor** no recibió ningún tratamiento de salud mental en 2017-2018. Incluso en los estados con mayor acceso, **más del 38% no reciben los servicios de salud mental que necesitan.** Entre los jóvenes con depresión severa, solo el 27,3% recibió un tratamiento constante. (MHA National)
- Los jóvenes son los que más luchan con su salud mental. La **proporción de jóvenes de 11 a 17 años que accedieron a las pruebas de detección fue un 9 por ciento más alta que el promedio** en 2019. No solo está aumentando el número de jóvenes que buscan ayuda con su salud mental, sino que durante la pandemia de COVID-19, los jóvenes de 11 a 17 años de edad han tenido más probabilidades que cualquier otro grupo de puntuar por síntomas de ansiedad y depresión de moderados a graves. (MHA National)
- **La salud mental no tiene nada que ver con ser vago o débil** y muchas personas necesitan ayuda para mejorar. Muchos factores contribuyen a los problemas de salud mental, entre ellos:
    - Factores biológicos, como genes, enfermedades físicas, lesiones o química cerebral
    - Experiencias de la vida, como traumas o antecedentes de abuso
    - Historial familiar
- Los estudios muestran que **las personas que experimentan problemas de salud mental mejoran y muchas se recuperan por completo.** La recuperación se refiere al proceso en el que las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades.

"Mi personal de Mental Health & Wellness me impactó de una manera que se tradujo en mi éxito en la escuela Y fuera de la escuela. Fui al Mental Health & Wellness Centerun día porque tenía problemas con mis amigos. Estaba llorando histéricamente y no sabía exactamente de qué quería hablar, pero sabía que tenía que hablar con alguien.

Empecé a contarles todo lo que estaba pasando y me escucharon. Nuestra conversación fue genuina y me sentí cómodo. Sentía que podía decir cualquier cosa que necesitara sin juzgarme. Me ayudaron a resolver algunos de mis problemas y reparar las amistades. Algunos de mis amigos también han recibido ayuda y orientación del personal de salud y bienestar mental".

- Ex alumno de ESUHSD

CONOZCA A ALGUNOS DE NUESTRO PERSONAL

SÍNTOMAS Y ESTRATEGIAS DE CUIDADO PERSONAL

Los síntomas comunes de angustia incluyen:

- Fatiga, baja motivación
- Estado de ánimo bajo/sensación de tristeza
- Dolores de pecho, dolores de estómago
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Ansiedad o pánico
- Problemas de enfoque/atención
- Náuseas, estreñimiento, diarrea
- Autolesiones
- Pensamientos de suicidio
- Dormir demasiado o muy poco
- Uso de sustancias
- Mareos/sensación de desorientación
- Enrojecimiento/sensación de calor o sudor
- Comer en exceso
- Participar o permanecer en relaciones dañinas
- Participar en comportamientos que aumentan la probabilidad de involucrarse con el sistema judicial

Estrategias de autocuidado:

- Saber que está bien sentirse abrumado y estresado.
- Concentrarse en lo que puede controlar, como su respiración y estar en el momento presente.
- Saber que ESUHSD tiene opciones de apoyo y está bien hablar de ello.
- Pasar tiempo al aire libre, aún si evita las multitudes.
- Participar en actividades de atención plena, como comenzar un diario de gratitud o preparar su comida favorita.
- Practicar el cuidado personal en cualquier forma que le parezca, que puede incluir ejercicio, lectura, meditación o dormir lo suficiente.
- Ponerse en contacto con quien sea y lo que sea que sepa que lo ayude.
- Hacer una lista de sus canciones o películas favoritas y compártala con sus amigos.
- Desafiar las creencias negativas sobre el cambio.
- Encontrar formas nuevas de conectarse con sus amigos. El distanciamiento social no debe significar aislamiento social.
- Convierta su espacio en una área cómoda y acogedor.
- Establezca límites con su consumo de las redes.

¿QUERER APRENDER MÁS? AQUÍ HAY UN

Servicios de ESUHSD

- www.esuhsd.org/wellness
- caresolace.com/site/esuhsd/

Abuso/negligencia

- Child Protective Services (CPS) (408) 299-2071

Duelo/Muerte/Morir

- Bill Wilson's Centre for Living with Dying (408) 243-0222

Refugio de emergencia/Alimentos/Ropa para jóvenes y familias

- EHC Lifebuilders (408) 539-2100
- Inn Vision (408) 292-4286
- Catholic Charities (408) 325-5277
- Second Harvest Food Bank 1 (800) 984-3663
- Loaves and Fishes (408) 998-1500

Sobreviviente de agresión sexual, violencia doméstica o crimen

- Rape Crisis Line 1 (800) 572-2782
- Rape Crisis Center (408) 295-4011 Ext. 200
- Victim Witness Assistance Center (408) 295-2656
- YWCA of Silicon Valley (408) 295-4011

Soluciones de la puerta de al lado para la violencia doméstica y el noviazgo

- Emergency Hotline (Línea directa de emergencia) (408) 279-2962
- Non-Emergency (No urgencias) (408) 501-75540

LGBTQ

- Youth Space (408) 343-7940
- PFLAG (Padres, familias y amigos de lesbianas y gays) (408) 270-8182

Defensa y apoyo legal para los jóvenes en el condado de Santa Clara

- Legal Advocates for Children and Youth (LACY) (408) 293-4790
- Victim Witness Assistance Center (408) 295-2656

Agencias de salud mental

- Medi-Cal County Mental Health Referral Line 1 (800) 704-0900
- Asian Americans for Community Involvement (408) 975-2730
- Alum Rock Counseling Center (408) 294-0500
- Almaden Valley Counseling Services (408) 997-0200
- Catholic Charities (408) 468-0100
- Community Solutions (408) 225-9163
- Gardner Family Health (408) 918-2600
- REACH 1-855-2REACHUS
- Starlight Community Services (408) 284-9000
- Uplift Family Services: Child and Adolescent Mobile Crisis Team: (408) 379-9085

Aplicaciones y números de crisis para adolescentes

- saysomething.net 1 (844) 572-9669
- Liberate
- To Be Honest https://www.tobehonest.today/
- Suicide/Crisis (Suicidio / Crisis) (800) 273-8255

Recursos de la comunidad

- AARS/Healthright360 (408) 271-3900
- Alum Rock Counseling Center (ARCC) (408) 240-0070
- Asian Americans for Community Involvement (AACI) (408) 975-2730
- Ujima Adult & Family Services (408) 928-1700
- Uplift Family Services: Child and Adolescent Mobile Crisis Team: (408) 379-9085
- Alum Rock Counseling Center Mobile Crisis Unit (408) 294-0579
- Parental Stress 24-hour Help (Ayuda para el estrés de los padres las 24 horas) (408) 279-8228

"Cuando los conocí por primera vez, estaba luchando con diferentes aspectos de mi vida, como la imagen corporal, la sexualidad y lo académico. En lo que respecta a mi sexualidad, lo he aceptado y se lo he dicho a mis amigos más cercanos. Recibí una gran cantidad de amor y apoyo. Me uní a la vida griega y pronto asumí un puesto de oficial y realicé un taller que analiza la importancia de la salud mental y la positividad corporal. Nunca, en mis sueños más locos, podría imaginarme abrirme a tantas mujeres jóvenes sobre mis experiencias.

Solo quería aprovechar esta oportunidad para agradecerles todo lo que han hecho. Me han ayudado a darme cuenta de la importancia de cuidar mi salud mental en lugar de esconderla debajo de la alfombra. Acabo de cumplir 20 recientemente y todavía no he olvidado el impacto que tuvieron en mí. Los adultos como ustedes sí importan, solo quería agradecerles de nuevo. Gracias por tener un impacto positivo en mi vida".

– Ex alumno de ESUHSD

East Side Well

¡No solo SOBREVIVIMOS, PROSPERAMOS!

VISIÓN

Cada estudiante graduado se prepara para la universidad y la carrera profesional capacitado para transformar sus vidas y prosperar en una sociedad global.

MISSIÓN

Alineamos las decisiones para crear entornos de aprendizaje seguros, dinámicos y relevantes que inspiren el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la innovación.

EAST SIDE UNION
HIGH SCHOOL DISTRICT

830 N. Capitol Avenue, San Jose, CA 95133
(408) 347-5000
esuhsd.org
Síguenos en Facebook:
www.facebook.com/EastSideUnionHSD

ESUHSDWELLNESS

EAST SIDE
MENTAL HEALTH & WELLNESS

esuhsd.org/wellness

Instagram:
@esuhsdwellness