

Boletín de febrero de Servicios de Apoyo



Apreciar la diversidad

Los Servicios de Apoyo del mes de febrero se centrarán en «Apreciar la diversidad». Nuestra comunidad se hace más fuerte cuando valoramos las contribuciones de cada miembro celebramos las diferencias particulares de todos los que conformamos nuestras escuelas.

«Apreciar la diversidad» es parte de la competencia socioemocional principal de CASEL sobre la concientización social. Cuando nuestros estudiantes están socialmente conscientes, son capaces de aceptar una perspectiva y sentir empatía por los que son de origen y culturas diversas (casel.org).

Se impartirán lecciones en todo el SUSD usando nuestro plan de estudios basado en la investigación de Sanford Harmony y Nearpod. Entre las actividades se incluyen compartir valores importantes con nuestra clase, encontrar afinidades con los demás estudiantes de nuestra clase e identificar los beneficios de los rasgos particulares.

Para actividades adicionales que se pueden usar en la casa para fomentar el aprecio de la diversidad, háganse una cuenta en: Sanfordharmony.org.

Recursos comunitarios de febrero

¿Buscan apoyo para LGBTQIA+?
Revisen el calendario mensual de **OnenTen's** que esta **LLENO** de diversos grupos de apoyo, oportunidades de aprendizaje y oportunidades sociales fáciles de usar sobre Covid.



oneten
FEBRUARY

Instagram: @onetenphx
Facebook: on10org
Twitter: on10
Join Our Server: discord.com/invite/oneten
Website: www.oneten.org

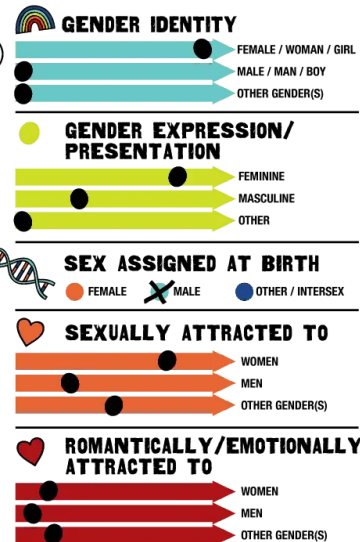
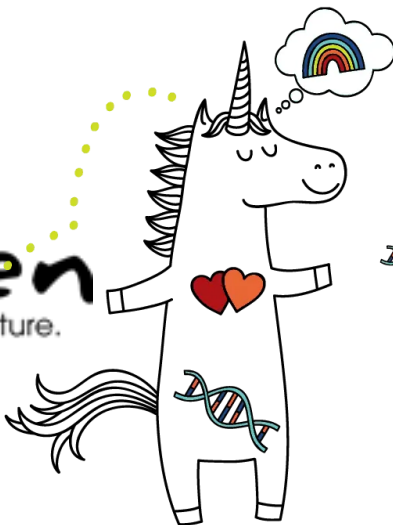
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	2 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	3 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	4 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	5 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	6 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.
7 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	8 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	9 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	10 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	11 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	12 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.
13 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	14 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	15 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	16 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	17 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	18 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.
19 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	20 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	21 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	22 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	23 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	24 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.
25 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	26 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	27 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	28 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	29 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.	30 12:00 PM - 2:00 PM New to OnenTen? Join us for a virtual tour and meet our staff.

To join our programs, text @onetenphx to 81010



THE GENDER UNICORN

one.n.ten
Today's Youth. Tomorrow's Future.



Safe Out AZ: todos estamos en un momento diferente en nuestro aprendizaje. ¿Buscan recursos educativos e información sobre cómo brindar apoyo a la comunidad LGBTQ y referencia a materiales de los talleres de la coalición juvenil Safe Out LGBTQ?

Estos son tan solo algunos para empezar: Coming Out, LGBTQ Terminology, LGBTQ Survey, Providing LGBTQ Competent Care, Substance Use Prevention, Suicide Prevention, LGBTQ Equity, Rights, and Discrimination.



Celebraciones en el Valle del Mes de la Historia Afroamericana

Murales del Mes de la Historia Afroamericana en el centro de la ciudad de Phoenix

El Proyecto de los Murales Afroamericanos, fundado por el activista comunitario Gizette Knight, le rendirá honores a 80 pioneros influyentes afroamericanos 28 murales nuevos en los alrededores de Central Phoenix. Entre los homenajeados están: Malcom X, Heuy P. Newton, Jackie «Moms» Mabley, George Washington Carver, Frederick Douglass, y Harriet Tubman. **Detalles:** Gratuito. **Para más detalles vayan a:**

<https://www.facebook.com/events/895520967889403>.

Evento de la Biblioteca y Bar de Jugos Grassrootz

La Biblioteca y Bar de Jugos Grassrootz llevará a cabo un evento el sábado 20 de febrero de 12 a 6 p.m. para celebrar la excelencia afroamericana. **Detalles:** Gratuito. **Para más información vayan a:** <https://grassrootzbookstore.com>.

Proyecto Langston Hughes

El miércoles 10 de febrero de 5:30 a 7 p.m., SCC, CGCC, MCC presentarán The Ron McCurdy Quartet quienes interpretarán el poema de Langston Hughes «Ask Your Mama: Twelve Moods for Jazz». **Detalles:** Gratuito. **Para más información vayan a:**

<https://www.scottsdalecc.edu/news/2021/celebrating-black-history-month-langston-hughes-project>.

Consejo de Artes del West Valley presenta «GRABADO: los afroamericanos en las Artes»

Del miércoles 3 al jueves 5 de marzo de 10 a.m. a 5 p.m. el Consejo de Artes del West Valley presenta «GRABADO: los afroamericanos en las Artes». La exhibición incluye siete artistas. **Detalles:** Gratuito. **Para más información vayan a:** <https://westvalleyarts.org>.

Descubran los recursos sobre diversidad comunitaria

La siguiente lista de recursos nacionales se ha revisado para exactitud, salud mental y contenido comunitario y facilidad de uso. No tiene como objeto ser una lista exhaustiva, y la Fundación Estadounidense para Prevención del Suicidio acoge la oportunidad de revisar y agregar otros recursos. Además de los siguientes recursos específicos para comunidades minoritarias, **por favor vayan a su pagina web para una lista completa:** <https://afsp.org/minority-mental-health-resources>.

General:

Inclusive Therapists es una comunidad de salud mental que se compromete y practica: promover justicia e igualdad para para todas las entidades interseccionales; afirmar y responder culturalmente al cliente; centrar las necesidades en las poblaciones marginadas y poco atendidas; celebrar todas las entidades y habilidades en todos los organismos; descolonizar y desestigmatizar la salud mental; y desmontar la opresión sistemática y supremacía blanca en el cuidado de la salud mental. En Instagram [@inclusivetherapists](#).

Comunidades de personas nativas e indígenas:

The **National American Indian and Alaska Native/Mental Health Technology Transfer Center Network** ha recopilado (y continúa actualizando) recursos durante las series continuas aborígenes norteamericanos nacionales y oriundos de Alaska MHTTC: estrategias de apoyo de salud mental – darse fortaleza los unos a los otros durante los momento de crisis. Esta guía está adaptada para proveedores que son oriundos o trabajan con personas aborígenes norteamericanos u oriundos de Alaska.

Comunidad afroamericana:

Black Emotional and Mental Health Collective son intercesores colectivos, maestros de yoga, artistas, terapeutas, abogados, líderes religiosos, maestros, psicólogos y activistas comprometidos a la salud emocional y metal y sanación de las comunidades afroamericanas. Conciben a un mundo donde no hay barreras para sanar a los afroamericanos. Su misión es eliminar las barreras que las personas afroamericanas experimentan para tener acceso o estar conectadas con el cuidado y sanación de la salud emocional. Lo llevan a cabo a través de educación, capacitación, intercesoría y artes creativas. En Instagram [@_beamorg](#).

Comunidad de hispanos y latinos

Terapia para Latinos es una nueva base de datos en línea que hace más fácil para las personas latinas buscar profesionales de salud mental en sus propias comunidades. Terapia para Latinos es fácil de usar tanto para los profesionales de salud mental y las personas que buscan tratamiento para la salud mental. Si buscan un terapeuta, pueden buscar en la base de datos en el Estado o agregar palabras claves si buscan un enfoque especial. El recurso también está disponible tanto en inglés como en español y mucho más. Terapia para Latinos ofrece diagnósticos gratuitos en línea de salud mental en colaboración con Salud Mental de EE.UU. en Instagram [@therapyforlatinx](https://www.instagram.com/therapyforlatinx).

Comunidades asiático-americanas, hawaianas y oriundos del Pacífico

La misión del **Colectivo de Salud Mental para Asiáticos** es crear concientización acerca de la importancia de cuidado de la salud mental, promover el bienestar emocional y desafiar el estigma concerniente a la enfermedad mental entre las comunidades asiáticas mundialmente.



Es un gran placer unir la importancia de la diversidad con el valor y el uso de nuestro estupendo programa Naviance para universidades y profesiones. Lo primero que viene a la mente son los extensos recursos para investigación de universidades disponibles. Los estudiantes y las familias pueden buscar cualquier cosa que quieran saber acerca de las universidades en el país que pone un **interés particular sobre diversidad**. Esto podría incluir todos los tipos de diversidad; diferentes antecedentes, raciales, étnicos, religiosos, de niveles de ingreso, genéricos, geográficos, etc. También, los estudiantes **pueden buscar becas a través de la lista de becas** u otras muchas búsquedas para localizar premios que resaltan la diversidad. Lo que hacen a un campus universitario muy particular y que cambia la vida es experimentar momentos con personas de todos los antecedentes y lugares diferentes. Además, **los estudiante en todo nuestro Distrito de todas edades diferentes pueden tomar evaluaciones sobre profesiones y exámenes cortos sobre personalidades para aprender más acerca de sí mismo y cómo ven el mundo**. Todo esto abarca la diversidad.

Si tienen preguntas acerca de Naviance, comuníquense con Leslie Rold a: lrold@susd.org!





Aumenten su conocimiento sobre diversidad e inclusión

LEAN → Busquen libros y artículos para educarse ustedes mismos sobre diferentes culturas, razas, religiones, géneros y cualquier otra gente que sea diferente de ustedes.

VEAN → Busquen películas, documentales y programas que representen las vidas verdaderas y las experiencias que son diferentes de las de ustedes mismas.

ESCUCHEN → Escuchen entrevistas, podcasts y conversaciones de otros cuyos puntos de vistas pudiesen diferir de las ustedes.

Participen en actividades de diversidad e inclusión que se den en la comunidad, estén dispuestos a ser vulnerables y traten de ver las cosas desde la perspectivas de otras personas.

Estén dispuestos a tener conversaciones difíciles y respetuosas con los que tienen diferentes orígenes, religiones y culturas. [Video en Bing](#)



Ahora es la oportunidad perfecta de divertirse para celebrar la diversidad en la casa.
¡Estas son algunas ideas para empezar!



Traten comidas nuevas: traten nuevas comidas culturas en familia. Para un aprendizaje extra, díganle a su hijo que busquen el origen de la comida y algunos antecedentes sobre la cultura de donde la comida procede.

Disfruten una noche de película cultural en familia: ¿a quién no le gusta una buena noche de película? Traigan cultura explorando una película apta para la familia que incorpore una cultura diferente. Estos son algunos título para empezar: *Queen of Katwe*, *Coco*, *Over the Moon*, *Moana*, *the Black Panther*, *Ratatouille*, y muchas más.

Escuchen música de una cultura diferente: escojan una lista de reproducción musical de una cultura diferente de su servicio favorito de transmisión por Internet y disfruten sonidos mientras realizan una actividad regular juntos en familia (v.g. a la hora de cenar, cuando hagan labores domésticas, etc.). Necesitan sugerencias? Que tal: flamenco, música de los aborígenes norteamericanos, jazz francés, etc.



Aplicaciones útiles para estimular la salud mental



Headspace: ofrece una AMPLIA variedad de ejercicios para meditar, ayudar a dormir y moverse que los ayuda, sin importar cómo se sientan. Los ayuda a reducir la ansiedad y el estrés y a mejorar la atención y el estar alerta. El contenido es gratuito.



Calm: incluye meditaciones gratuitas para el estrés, dormir Y tiene meditaciones para los niños.

Breathe2Relax: es gratuito, diseñado por el *National Center for Telehealth and Technology* para enseñar técnicas para respirar para controlar con el estrés.



Happify: ofrece actividades y juegos basados en la ciencias con la intención de reducir el estrés, desarrollar la resistencia y superar los pensamientos negativos.



MoodPath: compañero personalizado para la salud mental, que «aprende» de sus respuestas y genera percepción y ofrece los recursos más relevantes para su salud emocional.



MoodTools: una aplicación de autoayuda orientada a la depresión. Ofrece psicoeducación sobre los factores de riesgo, un diario para los pensamientos, un plan de seguridad contra el suicidio y videos.



PTSD Coach: una aplicación de autoayuda del *National Center for PTSD* que ofrecer educación, evalúa el PTSD y ofrece consejos fáciles de entender para control síntomas comunes de PTSD y ofrece recursos adicionales para el tratamiento.



Quit That!: aplicación gratuita que ayuda a los usuarios a vencer sus hábitos o adicciones. Es una herramienta de recuperación para mantener un control y supervisar su progreso.

Medisafe: una aplicación para recordarles los medicamentos.



Shine: una aplicación para el cuidado de sí mismos que se basa en estrategias de investigación para ayudarlos a reducir el estrés, estimular la autocompasión, ayudarlos con la concentración y combatir el agotamiento.



Líneas directas para crisis y recursos

Si ustedes, o alguien que conocen, tienen dificultades, **NO están solos**. Comuníquense con uno de los siguientes números. Acuérdense, no necesitan tener una «crisis» para mandar un mensaje de texto o llamar a una línea directa. Las líneas directas están abiertas para hablar con cualquiera que pueda necesitar apoyo extra.

- ❑ **Teen Lifeline:** llamen las 24/7 o envíen un texto (602-248 8336) *también disponibles para los padres u otros adultos que necesitan recursos para sus hijos.
- ❑ **Crisis Text Line:** manden el texto «Home» al 741741 para conectarse con un consejero para crisis.
- ❑ **LGBT National Hotline:** llamen al 888-843-4564.
- ❑ **National Suicide Prevention Hotline:** llamen al 1-800-273-8255.
- ❑ **National Domestic Violence Hotline:** llamen al 1-800-799-7233 o manden un texto «LOVEIS» al 22522.
- ❑ **Empact 24 Hour Crisis Line:** llamen al (1-800-273-8255).
- ❑ **Scottsdale Police Crisis Team:** llamen al (480-312-5055).
- ❑ **The Disaster Distress Helpline:** llamen al (1-800-985-5990) o manden el texto «TalkWithUs» al 66746 para conectarse con consejero capacitado en crisis.
- ❑ **Arizona Food Bank Network:** busquen un banco de comida cercano en caso de emergencias para ustedes o alguien que conozcan que esté pasando hambruna www.azfoodbanks.org.
- ❑ **Crisis Response Network:** llamen al 602-222-9444 o al 1-800-631-1314)
- ❑ **Catholic Charities:** 602-749-4405 ofrece servicios de orientación a larga distancia con base en una escala deslizable.
- ❑ **SAMHSA'S Treatment Referral Information:** llamen al 1-800-662-HELP.
- ❑ **Covid Crisis Rental Assistance:** los hogares del condado Maricopa que pasan por dificultades financieras, debido a la pandemia del COVID-19, pudiesen ser elegibles para «COVID Crisis Rental Assistance» (CCRA).
- ❑ **Vista Del Camino:** (Banco de comida de la ciudad de Scottsdale): llamen al 480-312-2323.
- ❑ **UMOM:** <https://umom.org/find-help/>
- ❑ **Family Housing Hub:** llamen al 602-595-8700.
- ❑ **Youth Resource Center:** (para personas entre las edades de 18 a 24 años): llamen al 480-868-7527.



¿Todavía tienen dificultades?

Comuníquense con su equipo de apoyo

Escuela Secundaria Arcadia

Trabajadora social:

Whitney Hess, Whess@susd.org

Consejeras académicas:

Kelley Ender, kender@susd.org

Ruth Hart, rhart@susd.org

Sonya Kim, skim@susd.org

Patricia LaCorte, placorte@susd.org

Cheryl Guthrie, cguthrie@susd.org

Escuela Secundaria Chaparral

trabajadora social:

Leah Stegman, lstegman@susd.org

Consejeras académicas:

Keri Board, kboard@susd.org

Leslie Rold, lrold@susd.org

Katie Kunitzer, kkunitzer@susd.org

Janine Welch, janinewelch@susd.org

Megan Mayer, mmayer@susd.org

Dayne Davis, adavis@susd.org

Escuela Secundaria Coronado

trabajadora social:

Mandy Turner, aturner@susd.org

Consejeras académicas:

Anna Huerta, ahuerta@susd.org

Nicole Tarter, ntarter@susd.org

Julie Stephan, jstephan@susd.org

Escuela Secundaria Desert Mountain

trabajadora social:

Karey Trusler, ktrusler@susd.org

Consejeras académicas:

Michelle Okun, mokun@susd.org

Veva Pacheco, vpacheco@susd.org

Jennifer Cooper, jcooper@susd.org

Leslie Jones – ljones@susd.org

Madison Gilbreath, madisongilbreath@susd.org

Escuela Secundaria Saguaro

Trabajadora social:

Mindy Hickman, mhickman@susd.org Google

Classroom code: gwrhk5y

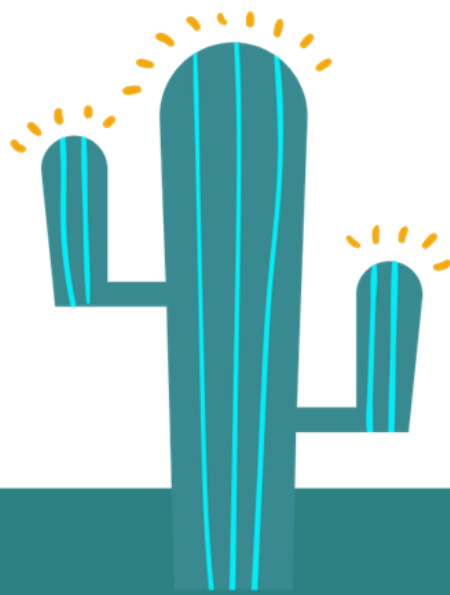
Consejeras académicas:

LeAnne Carter, lcarter1@susd.org

Leanne DeFay, ldefay@susd.org

Katy Gerken, kgerken@susd.org

Donna Wittwer, dwittwer@susd.org



Consejeros de las escuelas intermedias

Echo Canyon

Cathy Lewkowitz, clewkowitz@susd.org

Ingleside

Aria Ham, aham@susd.org

Dana Molnar, dmolnar@susd.org

Rhonda Witherspoon,
rwitherspook@susd.org

Cocopah

Toni Rantala, trantala@susd.org

June Solod, jsolod@susd.org

Copper Ridge

Deborah Philips, dphilips@susd.org

Mohave

Lisa Balthazor, lbalthazor@susd.org

Todd Kemmerer, tkemmerer@susd.org

Escuela Intermedia Desert Canyon

Nicholas Pasco, npasco@susd.org

Mountainside

Dale Merrill, dmerrill@susd.org

Robin Stieglitz, rstieglitz@susd.org

Cheyenne

Frances Lax, flax@susd.org

Tonalea K-8

Trabajadora social:

Sherena Small, ssmall@susd.org

Consejeras:

Gail Tronzo, gtronzo@susd.org

Tammy Clow-Kennedy,
tclowkennedy@susd.org

Apoyo del Distrito para K-12

Coordinadora de apoyo clínico:

Matthew Lins, matthewlins@susd.org

Director de servicios de apoyos:

Shannon Cronn, scronn@susd.org

