

SALUD Y BIENESTAR DE LA COMUNIDAD DE KV

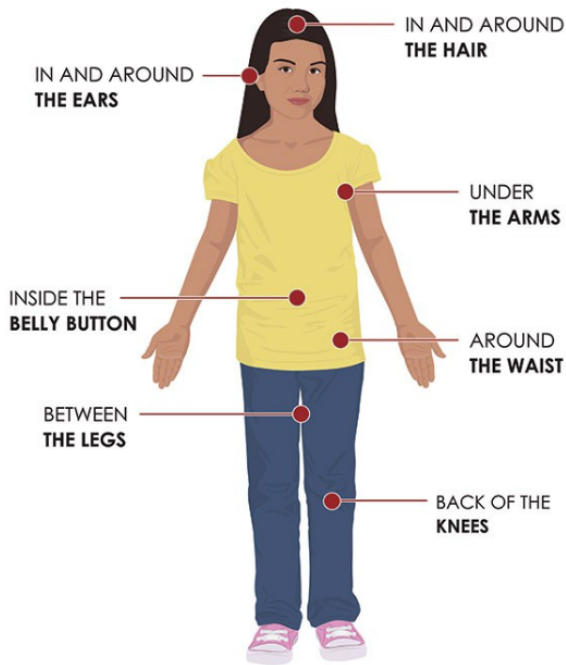


Un boletín mensual del Comité de
Salud y Bienestar de Kelloggsville



¡Es temporada de garrapatas!

Las garrapatas son más activas durante los meses más cálidos, de abril a septiembre. Es importante revisar su cuerpo y su ropa en busca de garrapatas cada vez que entre del exterior. Si encuentra una garrapata adherida a su piel, es importante quitarla lo antes posible.



1. Use pinzas de punta fina para sujetar la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel.
2. Tire hacia arriba con una presión uniforme y constante.
3. Después de quitar la garrapata, limpie bien el área de la picadura y sus manos con alcohol o agua y jabón.
4. Nunca aplastes una garrapata con los dedos. Deseche una garrapata viva colocándola en una bolsa/recipiente sellado o tirándola por el inodoro.
- 5.
6. Para obtener más información, consulte el sitio web de los CDC sobre garrapatas.

MORE INFORMATION ON HEALTH & WELLNESS:

Pg. 2 Nuevo médico de salud mental de la escuela secundaria

Pg. 2 Servicios de terapia de verano

Pg. 3 ¿Qué tienen en común el estrés y la salud física?

Pg. 4 Recursos comunitarios en el condado de Kent

Pg. 4 Mirando hacia el verano



Nuevo médico de salud mental de la escuela secundaria

¡Nos complace anunciar que oficialmente tenemos un nuevo médico de salud mental en la escuela secundaria Kelloggsville! Sonia Frausto brindará servicios de terapia ambulatoria en la escuela para estudiantes de la escuela secundaria a partir de abril y está emocionada de comenzar a apoyar a la escuela.

Sonia se presenta diciendo: "Mi nombre es Sonia Frausto. Soy el nuevo Clínico de Salud Mental en la Escuela Secundaria Kelloggsville y estoy muy contenta de estar aquí y comenzar a trabajar con los estudiantes de esta escuela. Estoy casada y tengo cuatro hijos: 2 adultos, un hijo y una hija, y dos adolescentes, niños de 15 y 17 años.

Ejercí el trabajo social y la salud mental desde hace 7 años. Mientras trabajaba en el campo, obtuve mi licenciatura en Trabajo Social en 2015 de la Universidad Spring Arbor y mi Maestría en Trabajo Social en 2018. A lo largo de mi carrera, he trabajado como médico clínico en Bethany Christian Services con refugiados de Centroamérica y como defensora de los sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual. También he trabajado en el hogar en la comunidad como terapeuta con jóvenes de 3 a 17 años. ¡Estoy contenta de estar aquí y emocionada de comenzar a trabajar para esta escuela!"

Si está interesado en los servicios de terapia para su estudiante de secundaria, puede comunicarse con **Sonia Frausto** al (616) 240-5642 sfrausto@kvilleps.org

Summer Therapy Services

¡Nuestros médicos de primaria, secundaria y preparatoria están emocionados de continuar trabajando con los estudiantes este verano! Si tiene un estudiante que ya está recibiendo servicios, esté atento a la información de su médico sobre los servicios de verano. Si está interesado en comenzar los servicios de terapia de salud mental para su estudiante o en ser incluido en una lista de espera para recibir servicios en el otoño, comuníquese con el médico de la escuela de su estudiante para obtener más información.

Marissa Brill

Southeast, West, and Central Elementary
(616) 648-2682 (call or text)
mbrill@kvilleps.org

Amy Waldo

Kelloggsville Middle School
(616) 570-2805 (call or text)
awaldo@kvilleps.org

Sonia Frausto

Kelloggsville High School
(616) 240-5642 (call or text)
sfrausto@kvilleps.org

¿Qué tienen en común el estrés y la salud física?

El estrés tiene un impacto en su cuerpo, pensamientos, sentimientos y comportamiento. El estrés a largo plazo puede provocar problemas de salud como presión arterial, enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes. Hay tres tipos diferentes de estrés, estrés positivo, estrés tolerable y estrés tóxico. El estrés positivo es una parte normal del desarrollo y puede causar un aumento en la frecuencia cardíaca. El estrés tolerable proviene de eventos traumáticos de los que toma más tiempo recuperarse. La respuesta de estrés tóxico es por exposición prolongada a eventos tales como abuso físico o emocional, abuso de sustancias por parte del cuidador o enfermedad mental, exposición a violencia o cargas de dificultades económicas familiares.

Señales de que su hijo puede estar estresado

- Se niega a ir a las actividades que normalmente disfruta.
- Cambios de humor, mal comportamiento
- Dolores de estómago
- dolores de cabeza
- Cambio en los patrones de sueño

Formas de reducir el estrés

La cantidad de sueño que necesita cambia a medida que envejece. La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño recomiendan:

- **Aceptar sus necesidades.** *¿Qué situaciones te hacen sentir física y mentalmente agitado? Una vez que sepa esto, puede evitarlos cuando sea razonable y afrontarlos cuando no pueda.*
- **Maneja tu tiempo.** *Priorizar sus actividades puede ayudarle a usar bien su tiempo. Hacer un cronograma del día a día ayuda a garantizar que no se sienta abrumado por las tareas y los plazos de todos los días.*
- **Practica la relajación.** *La respiración profunda, la meditación y la relajación muscular progresiva son buenas maneras de calmar. Tomarse un descanso para enfocarse puede tener beneficios más allá del momento inmediato.*
- **Ejercitarte diariamente.** *Programa tiempo para caminar afuera, andar en bicicleta o unirse a una clase de baile. Hagas lo que hagas, asegúrate de que sea divertido. El ejercicio diario produce naturalmente hormonas que alivian el estrés en su cuerpo y mejora su salud física en general.*
- **Aparta tiempo para ti.** *Programa algo que te haga sentir bien. Puede ser leer un libro, ir al cine, recibir un masaje o sacar a pasear a tu perro.*
- **Comer bien.** *Comer alimentos no procesados, como cereales integrales, verduras y frutas frescas es la base para un cuerpo y una mente sanos. Comer bien también puede ayudar a estabilizar su estado de ánimo.*
- **Dormir lo suficiente.**



Mirando hacia el verano

Con el verano a la vuelta de la esquina, puede ser fácil sentirse preocupado y estresado por tener a sus hijos en casa más tiempo. ¡Es un gran ajuste tanto para ellos como para ti cada vez que termina el año escolar!

Con eso en mente, aquí hay algunos consejos para ayudar a que su verano comience (¡y continúe!) bien:

- Cree un horario diario con su hijo. Pasar de un día escolar muy estructurado a la libertad de todo el día puede ser un gran desafío para los niños y puede generar discusiones entre hermanos, aburrimiento e inquietud. Su horario no tiene que ser inamovible, pero crear rutinas para cada parte del día (mañana, tarde y noche) puede ayudarlos a usted y a su hijo a saber cuáles son las expectativas desde el principio y evitar discusiones y quejas diarias. Las rutinas pueden incluir tareas de higiene diarias (vestirse, cepillarse los dientes, bañarse/ ducharse), tareas domésticas, tiempo para leer o actividades basadas en el aprendizaje, tiempo independiente y más. Crear sus rutinas y horarios CON su hijo para ayudar a aumentar su compromiso y deseo de seguir esas rutinas.
- ¡Encuentre algo divertido para hacer cada semana que sus hijos puedan esperar! Ya sea que sea algo tan simple como una noche de juegos o de cine o una salida divertida como ir al zoológico o a la playa, dejar que sus hijos creen un plan para cada semana puede ayudarlos a tener algo que esperar.

Recursos comunitarios en el condado de Kent

La seguridad

Control de veneno: Prevención de envenenamiento, primeros auxilios y qué hacer en caso de una emergencia por envenenamiento. 1-800-222-1222 (línea directa las 24 horas)

Programa de Prevención de Lesiones de Helen DeVos: Educación sobre temas de seguridad para eliminar lesiones y muertes infantiles no intencionales, asientos de automóvil a precio reducido. 616-391-7233

Línea de crisis confidencial de YWCA las 24 horas: Apoyo para víctimas de violencia doméstica y de noviazgo, agresión sexual, abuso sexual infantil y acecho. 616-451-2744 (línea directa disponible las 24 horas para todos)

Salud, Dental y Vacunas

Departamento de Salud del Condado de Kent • Servicios Especiales de Atención Médica para Niños: Tratamiento médico especializado, suministros y equipos para niños con enfermedades crónicas. 616-632-7066 Lun-Vie 8AM-5PM

Departamento de Salud del Condado de Kent - WIC: Educación nutricional, apoyo a la lactancia, referencias a otros proveedores de atención médica, inmunizaciones y alimentos complementarios. 616-632-7200 Lun-vie 8AM-5PM

Departamento de Salud del Condado de Kent - Servicios Clínicos Comunitarios: Inmunizaciones, pruebas y servicios de tuberculosis y pruebas de enfermedades de transmisión sexual. 616-632-7200 Lun-vie 8AM-5PM

Departamento de Salud del Condado de Kent South Clinic y My Community Dental Centers: Brinda servicios dentales a los afiliados a Medicaid y a los residentes de bajos ingresos sin seguro médico. 1-877-313-6232 de lunes a viernes de 8am a 4:30pm.