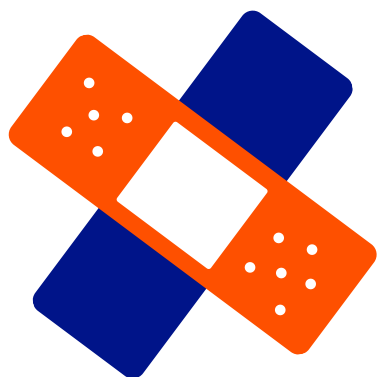


# SALUD Y BIENESTAR DE LA COMUNIDAD DE KV

Un boletín mensual del Comité de Salud y Bienestar de Kelloggsville



## MÁS INFORMACIÓN SOBRE SALUD Y BIENESTAR:

- Pág. 2 Conozca al personal de salud mental y bienestar de Kelloggsville
- Pág. 3 ¿Cómo sé si mi hijo está luchando con su salud mental?
- Pág. 3 Salud del sueño
- Pág. 4 Elimine el estrés de los días festivos

## Preguntas frecuentes sobre COVID-19

Con casos en aumento en nuestra área, reunimos algunas preguntas frecuentes recientes sobre COVID-19.

### **¿Qué significa estar expuesto o tener un contacto cercano?**

A 6 pies de esa persona durante 15 minutos o más. Esta exposición sería hasta 2 días antes de que comenzaran los síntomas o 2 días antes de que se les hiciera la prueba de COVID-19.

### **Cuarentena o Aislamiento: ¿Cuál es la diferencia?**

La cuarentena mantiene alejada a las personas que podrían haber estado expuestas al virus.

El aislamiento mantiene a una persona infectada con el virus lejos de los demás.

### **¿Qué pasa si he tenido COVID antes?**

Las personas que dieron positivo por COVID-19 en los últimos 3 meses y se recuperaron no tienen que ponerse en cuarentena..

### **¿Y si me han vacunado?**

Aquellos que hayan sido completamente vacunados (2 semanas después de la segunda o última dosis de la vacuna), no necesitarán ponerse en cuarentena si están en contacto cercano.

# Conozca a los miembros del personal de Kelloggsville de salud mental y bienestar 2021-2022

## Enfermera del distrito

¡Hola! Mi nombre es Karly Hand, soy la enfermera del distrito para el año escolar 2021-2022. He sido enfermera durante 6 años trabajando en pediatría. Este es mi segundo año con el distrito y estoy feliz de brindar servicios de salud a sus estudiantes. Trabajo con cada edificio para promover un ambiente saludable y seguro para los estudiantes. También respondo a las emergencias de los estudiantes y el personal en cada edificio. ¡Comuníquese conmigo en cualquier momento!

**Karly Hand, RN**

khand@kvilleps.org



## Terapeuta en Kelloggsville Middle School

Hola, mi nombre es Amy Waldo, ¡soy la terapeuta de Kelloggsville Middle School! Me gradué con mi maestría en trabajo social clínico de la Universidad de Western Michigan y actualmente tengo mi licencia limitada en trabajo social. ¡Este es mi primer año trabajando en el distrito y hasta ahora me ha encantado trabajar en esta comunidad! Estoy empleado a través del Family Outreach Center, pero estoy en la escuela intermedia todos los días escolares para hacer terapia con estudiantes de secundaria. Por favor, comuníquese conmigo al correo electrónico o al número de teléfono a continuación si está interesado en que su estudiante de secundaria participe en servicios de salud mental basados en la escuela.

**Amy Waldo, LLMSW**

Awaldo@kvilleps.org Work cell: 616-970-2805



## Terapeuta en las escuelas primarias de Kelloggsville

¡Hola! Mi nombre es Marissa Brill y soy la especialista en salud mental de las escuelas primarias West, Southeast y Central. Tengo una Maestría en Trabajo Social Clínico de WMU y me especializo en trabajo social escolar y trauma. Mi puesto es una asociación entre Family Outreach Center y el distrito y busca brindar servicios gratuitos y accesibles de terapia y asesoramiento basados en la escuela para los estudiantes que luchan con la salud mental o conductual. ¡Este es mi primer año en el distrito y me encantó conocer y ser parte de esta comunidad! Si está interesado en los servicios de salud mental basados en la escuela para su estudiante de primaria, comuníquese conmigo con el correo electrónico o el número de teléfono a continuación.

**Marissa Brill, LLMSW**

mbrill@kvilleps.org (616) 648-2682



# ¿Cómo sé si mi hijo está luchando con su salud mental?

¿Cómo sé si mi hijo está luchando con su salud mental?

Hemos elaborado una lista de indicadores comunes que muestran si un estudiante podría beneficiarse de una evaluación. Si su estudiante muestra alguno de los indicadores a la derecha, comuníquese con un proveedor de salud mental.

Los servicios de terapia gratuitos están disponibles en las escuelas intermedias y primarias del distrito. Si está interesado en que su hijo participe en estos servicios, comuníquese con:

**Terapeuta de la escuela secundaria:** Amy Waldo al 616-970-2805 o awaldo@focgr.org

**Terapeuta de la escuela primaria:** Marissa Brill al 616-648-2682 o mbrill@focgr.org

- Experimenta una tristeza persistente (2 o más semanas) que ha causado una pérdida de interés en las cosas que solían disfrutar, la evitación o el alejamiento de las actividades sociales, etc.
- Se lastiman o hablan de lastimarse a sí mismos oa otros.
- Hablar de muerte o suicidio
- Arrebatos / rabietas frecuentes, irritabilidad extrema o comportamiento fuera de control hacia compañeros o adultos
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios en los hábitos alimenticios, pérdida repentina de peso o miedo a aumentar de peso.
- Dolores de estómago o de cabeza frecuentes e inexplicables (sin causa médica)
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el rendimiento académico
- Demostrar frecuentes fallas en seguir instrucciones o comportamiento de oposición hacia figuras de autoridad (maestros, padres) más que otros niños de su edad.
- Dice que escuchan o ven cosas que otros no pueden ver o escuchar, o que alguien está tratando de controlar su mente.
- Participar en comportamientos peligrosos o destructivos solo o con amigos (uso de sustancias, daño a la propiedad, daño a sí mismo u otros, etc.)

## **¿Cuánto sueño necesito?**

*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:*

### **Bebés: 4-12 meses**

*12-16 horas por 24 horas (incluidas las siestas)*

### **Niños pequeños: 1-2 años**

*11-14 horas por 24 horas (incluidas las siestas)*

### **Preescolar: 3-5 años**

*10-13 horas por 24 horas (incluidas las siestas)*

### **Edad escolar: 6-12 años**

*9-12 horas por 24 horas*

### **Adolescente**

*13-18 años 8-10 horas por 24 horas*

**Adulto** 7 o más horas por noche

# Elimine el estrés de las vacaciones

Por divertidas y agradables que sean las vacaciones para la mayoría de las familias, también pueden ser momentos estresantes tanto para los adultos como para los niños. Los cambios en la rutina, el exceso de actividad y el tiempo con la familia y los amigos, y una menor estructura a lo largo del día pueden provocar sentimientos de estrés y abrumador.

Aquí hay algunos consejos del Child Mind Institute sobre cómo ayudar a reducir el estrés y hacer que esta temporada navideña sea más divertida y placentera para toda la familia:

## **Estar abierto al cambio**

Hable con su familia sobre las tradiciones que tiene su familia, ¡o quizás sobre algunas tradiciones que les gustaría comenzar! Esté abierto a probar cosas nuevas e incluir a sus hijos en esas decisiones tanto como sea posible.

## **Ser realista**

Conozca, tenga en cuenta y proteja sus propias limitaciones y las limitaciones de su familia. Sea realista sobre lo que puede hacer durante las vacaciones y concéntrese en las cosas que sabe que serán más agradables para usted y sus hijos.

## **Prepara a tus hijos**

Dejar que sus hijos sepan qué esperar antes de que sucedan las cosas es una excelente manera de prevenir crisis nerviosas y rabietas y prepararlos para el éxito. Identificar posibles cambios en la rutina, hacerles saber sus expectativas con anticipación y hablar sobre las cosas con ellos ayudará en gran medida a que sus hijos se sientan preparados y apoyados durante esta temporada.

## **Prioriza y date un respiro**

En lugar de intentar crear las vacaciones "perfectas" y esforzarse demasiado, priorice lo que es más importante para usted y su familia y concéntrese en celebrar de una manera que sea más significativa y especial para usted, en lugar de la presión que pueda sentir para tener una Vacaciones de "imagen perfecta".

## **Mantenga las cosas divertidas**

Sus hijos se darán cuenta de su estrés y tensión, así que concéntrese en mantener las cosas divertidas y agradables. Recuerde que sus hijos recordarán los momentos divertidos que pasaron como familia más que los regalos, una cena perfectamente orquestada o una casa perfectamente decorada.

Fuente: Child Mind Institute, "Cómo quitar el estrés de las vacaciones"

Cómo quitar el estrés de las vacaciones - Instituto Child Mind



*Feliz Navidad*