

# Plan de Acción Para Padres



El propósito de este documento es ayudarlo a reconocer signos de angustia e identificar referencias apropiadas a los recursos del campus y la comunidad. Las escuelas locales han promulgado la Iniciativa GREEN FOLDER, que se compone de una lista de signos de angustia, recursos y protocolos para que los maestros y el personal de la escuela los sigan. El personal del distrito está siendo capacitado para "Ver algo, decir algo, hacer algo".

\*Además, los empleados de la escuela son reporteros obligados y están obligados por ley a reportar maltrato infantil conocido o sospechado, abuso infantil o negligencia al departamento de bienestar infantil del condado o a la agencia local de aplicación de la ley.



## VER ALGO



Para los padres, educarse y aprender los signos de angustia le permitirá reconocerlos cuando afloran con su hijo. Su hijo puede sentirse solo, aislado e incluso desesperado cuando se enfrenta a desafíos de la vida. Un niño que exhibe comportamientos preocupantes probablemente puede tener dificultades para hacer frente a los factores estresantes de la vida.

No ignores las señales si VES ALGO.

**Sea proactivo:** Edúquese y preste atención a los signos de angustia.



## DI ALGO



¡Confíe en sus instintos y DIGA ALGO si su hijo lo deja sintiéndose preocupado, alarmado o amenazado! Su expresión de preocupación puede ser un factor crítico para salvar la vida de un niño.

**Mostrar preocupación:** Muestre compasión y preocupación. Escuche con sensibilidad y atención: **Expresar confianza mientras usa una voz tranquila y un enfoque no confrontacional.**

**Haga preguntas:** No tenga miedo de hacer preguntas directas. ¡Preguntarle a un niño si se siente suicida o deprimido NO pondrá el pensamiento en sus cabezas!



## HAZ ALGO



Como padres, ustedes conocen mejor a su hijo. Si sospecha que su hijo necesita ayuda o está en apuros, ¡HAGA ALGO!

**Buscar Apoyo:** Comuníquese con su médico de atención primaria, uno de los recursos de la comunidad que se enumeran en esta carpeta, un recurso identificado en el campus, o hable con un consejero si no sabe por dónde empezar. Estos expertos le guiarán sobre qué hacer.

**Seguridad primero:** El bienestar de la comunidad del campus es la principal prioridad cuando un estudiante muestra un comportamiento amenazante o potencialmente violento. No dude en llamar a su policía local para obtener ayuda.

# Señales de Angustia



**RECORDATORIO PARA LOS PADRES:** Los servicios de consejería de salud mental en el campus que se ofrecen a los estudiantes son confidenciales. Si nota signos de angustia y le gustaría que su hijo sea visto por un profesional de la salud mental en la escuela, comuníquese con el consejero de su hijo para discutir sus preocupaciones.

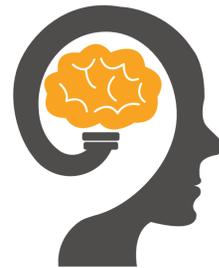
Be aware of the following indicators of distress. Look for groupings, changes in behavior, frequency, duration and severity, and decrease in overall functioning— not just isolated symptoms.



## **SIGNOS ACADÉMICOS**



- Disminución repentina de la calidad del trabajo y de las calificaciones
- Ausencias/tardanza repetidas
- Contenido perturbador en escritos o presentaciones (por ejemplo, violencia, muerte)
- Un estudiante necesita más asesoramiento personal en lugar de asesoramiento académico
- Interrupciones continuas en el aula



## **SIGNOS PSICOLÓGICOS**



- Auto-revelación de angustia personal que podría incluir problemas familiares, dificultades financieras, depresión, duelo o pensamientos de suicidio
- Llanto excesivo, reacciones de pánico, irritabilidad o apatía inusual
- Abuso verbal (por ejemplo, burlas, acosos, intimidación)
- Expresiones de preocupación sobre el estudiante por parte de sus compañeros



## **SIGNOS FÍSICOS**



- Cambios marcados en la apariencia física, incluido el deterioro en el aseo, la higiene o la pérdida o el aumento de peso
- Fatiga excesiva/alteración del sueño
- Intoxicación, resacas u olor a alcohol/marihuana
- Desorientado o "fuera de el/ella"
- Cortes, moretones u otras lesiones



## **SEÑALES DE RIESGO DE SEGURIDAD**



- Ira u hostilidad no provocada
- Hacer amenazas implícitas o directas para dañarse a sí mismo o a otros
- Asignaciones académicas dominadas por temas de desesperanza extrema, rabia, inutilidad, aislamiento, desesperación, actuación, ideas suicidas o comportamientos violentos

# Recursos comunitarios para padres



Las siguientes organizaciones comunitarias brindan servicios críticos a los jóvenes y las familias. Los padres son bienvenidos a llamar, y muchas de estas agencias tienen personal de habla hispana. Para obtener una lista completa de las organizaciones comunitarias y su variedad de servicios, visite el sitio web del Condado de San Mateo, [sanmateo.networkofcare.org](http://sanmateo.networkofcare.org).



## Agencias del Condado

### Clínicas Comunitarias

Centro de bienestar para adolescentes Sequoia  
(650) 366-2927  
[www.co.sanmateo.ca.us/SequoiaTWC](http://www.co.sanmateo.ca.us/SequoiaTWC)

Servicios de salud, administración de casos y clínica de extensión escolar. Ubicado al lado de la oficina de distrito de SUHSD

### Centro de Salud Familiar Ravenswood

(650) 330-7400  
<http://www.ravenswoodfhc.org>

Clínica que brinda servicios de salud completos para la comunidad de Ravenswood.

### Clínica de Salud Fair Oaks

(650) 578-7141  
<http://sanmateomedicalcenter.org/content/FOHC.htm>

Clínica que brinda servicios de salud completos para la comunidad de Fair Oaks

### Salud conductual y recuperación del CSM

Services (BHRS) ACCESS Team  
(800) 686-0101  
<http://smchealth.org/mh>

Ofrece un amplio espectro de servicios de salud mental y uso de sustancias

### CSM COVID Salud Mental

<https://www.smchealth.org/post/covid-19-mental-health-resources>

### Servicios de Protección Infantil (CPS)

(650) 595-7922  
<http://hsa.smcgov.org/child-protective-services>

CPS es un servicio de 24 horas que se brinda en nombre de niños que son presuntas víctimas de abuso / negligencia infantil



## Líneas directas las 24 horas

### Prevención Nacional del Suicidio

1-800-273-8255  
24 horas/día, 7 días a la semana

Una red de 166 centros de crisis en 49 estados que conecta a las personas con los servicios de crisis en sus áreas locales

### Línea de texto de crisis

<http://www.crisistextline.org>

Línea de texto de crisis proporciona apoyo gratuito, 24/7, confidencial para personas en crisis (ideación suicida, depresión, trastornos alimentarios, intimidación, preocupación por un amigo) todo por mensaje de texto.

Envíe un mensaje de texto a HOME para 741741 y será emparejado con un Consejero de Crisis capacitado que lo ayudará a pasar de un momento caliente a un momento de calma fresca a través de la validación, la identificación de la fuerza, la resolución colaborativa de problemas y la provisión de referencias.

### Servicios de Trauma por Violación

(650) 692-7273  
[www.rapetraumaservices.org](http://www.rapetraumaservices.org)

Proporciona una línea directa gratuita, confidencial las 24 horas, para cualquier persona que haya sido herida por violencia sexual. Brinda apoyo a los sobrevivientes a través de exámenes médicos legales hospitalarios, aplicación de la ley y el sistema judicial.



## Agencias comunitarias

### healthRight360

(800) 200-7181  
[www.healthright360.org](http://www.healthright360.org)

Ofrece terapia a jóvenes y adultos que luchan con problemas de salud mental, uso de sustancias

### Servicios de Consejería para Adolescentes

(650) 424-0852  
<http://acs-teens.org>

Proporciona servicios de consejería comunitaria, tratamiento de abuso de sustancias para adolescentes y consejería en el campus en Woodside High y La Entrada Middle School.

### El Centro de Libertad

(650) 599-9955  
[www.elcentrodelibertad.org](http://www.elcentrodelibertad.org)

Ofrece terapia a jóvenes y adultos que luchan con el uso de sustancias

### One Life Counseling Center

(650) 394-5155 Línea directa gratuita de Covid-19, 9am-5pm: (650) 394-5224 [www.onelifecounselingcenter.com](http://www.onelifecounselingcenter.com)

Asesoramiento calificado, personal y accesible con tarifas flexibles

### Padres ayudando a los padres

(855) 727-5775 Toll Free  
(408) 727-5775  
<http://php.com>

PHP ayuda a las familias que tienen hijos de cualquier edad con necesidades especiales.



## Soportes específicos

### ACS Outlet

(650) 424-0852, ext 107  
<http://acs-teens.org/what-we-do/outlet>

Ofrece grupos confidenciales gratuitos de habla inglesa y española para jóvenes LGBTQQ, de 10 a 25 años, en Redwood City, Mountain View y San Mateo

### KARA

(650) 321-5272  
[www.kara-grief.org](http://www.kara-grief.org)

Proporciona servicios de apoyo al duelo.

### Mission Hospice

(650) 554-1000  
<https://www.missionhospice.org/>

Proporciona servicios de apoyo al duelo.

### Star Vista

(650) 591-9623  
<http://star-vista.org>

Además de los programas de consejería, prevención de crisis y primera infancia, ofrece los siguientes programas:

Amanecer: Proporciona vivienda de transición para jóvenes sin hogar de entre 16 y 21 años. Tu casa al sur: Proporciona un espacio de "tiempo de espera" tanto para los jóvenes como para la familia. Ideas: Ofrece un programa ambulatorio estructurado de recuperación de drogas y alcohol de 22 semanas para jóvenes.

# Recursos comunitarios para padres



## Estudiantes en apuros

Los estudiantes angustiados a menudo exhiben uno o más de los siguientes comportamientos:

- Ansiedad
- Comportamiento de búsqueda de atención
- Comportamiento extraño o errático
- Pensamientos suicidas
- Tristeza
- Falta de motivación y/o concentración
- Aislamiento/Retiro
- Confusión
- Irritabilidad
- Deterioro de la apariencia física



### Recursos adicionales

#### The Parent Venture

(650) 868-0590  
<https://www.parentventure.org/>

Proporciona educación inclusiva y de alta calidad (presentaciones, talleres, películas) para padres / cuidadores, estudiantes, educadores, profesionales de la salud mental y miembros de la comunidad.

#### La Serie de Educación para Padres

Videoteca (YouTube)  
<https://www.youtube.com/c/ParentEducationSeries>

Ofrece videos sobre temas críticos (salud mental, uso de sustancias, medios digitales y más) que afectan la salud, la seguridad y el bienestar de los niños y adolescentes.

#### Proyecto padre

<https://www.smchealth.org/general-information/parent-project-r>

Un curso gratuito de 12 semanas que se ofrece en inglés y español a cualquier persona para aprender habilidades de crianza.

#### Care Solace

[www.CareSolace.org](http://www.CareSolace.org)

Emparejan a los estudiantes, el personal y las familias con proveedores locales de salud mental verificados.



### Líneas directas las 24 horas

#### Al-Anon/Alateen

(650) 592-7935  
<http://alanonmidpeninsula.org>

Línea de información para cualquier persona afectada por el consumo de alcohol de otra persona.

#### Centro de Intervención en Crisis y Prevención del Suicidio StarVista

(650) 579-0350 (800) 273-8255  
[www.star-vista.org](http://www.star-vista.org) las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Para cualquier persona que se sienta triste, desesperada o suicida, necesite referencias de salud mental o necesite apoyo a través de una crisis personal. También para familiares y amigos que están preocupados por un ser querido.

#### NAMI San Mateo Warm Line

(650) 638-0800  
[www.namisanmateo.org](http://www.namisanmateo.org)

Nota: Esta NO es una línea de crisis. Proporciona un sistema de apoyo para personas con enfermedades mentales y miembros de la familia



### Agencias comunitarias

#### CHC/PEN

(650) 688-3625  
[www.chconline.org](http://www.chconline.org)

Servicios de educación y salud mental para niños y adolescentes.

#### Lugar de los padres

(650) 688-3040  
<https://parentsplace.jfcs.org>

Consultas para padres, entrenamiento para padres, talleres, consejería para niños y familias, grupos de actividades para padres / hijos, grupos de apoyo para padres.

#### Instituto de la Mente Infantil

(650) 931-6565  
[www.childmind.org](http://www.childmind.org)

Trastornos de salud mental y aprendizaje basados en la evidencia para niños, adolescentes y familias en el Área de la Bahía Recursos COVID-19:

<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/>

Servicios de telesalud: <https://childmind.org/our-care/telehealth/>



### Soportes específicos

#### Planned Parenthood

1-(800)230-PLAN (7526)  
<http://plannedparenthood.org>

Servicios de salud, administración de casos y clínica de extensión escolar. Ubicado al lado de la oficina de distrito de SUHSD

#### Proyecto Adolescente Saludable

(650) 941-2300  
<http://www.healthyteenproject.com>

Enfocado en adolescentes individuales y sus familias, el Proyecto Adolescente Saludable aporta comprensión sobre los trastornos alimentarios de los adolescentes. Proporcionan programas de tratamiento intensivo ambulatorio y de hospitalización parcial para adolescentes que luchan con trastornos alimentarios en el Área de la Bahía de San Francisco.

#### Espacio seguro

(650) 714-4417  
<https://safespace.org>

Ofrece grupos de apoyo entre pares, servicios educativos, alcance comunitario y servicios terapéuticos a través de BACA (Bay Area Clinical Associates).

#### Centro del Orgullo

(650) 591-0133  
<https://sanmateopride.org>

Empodera y proporciona un espacio seguro para la comunidad LGBTQ+



**Como primer paso, comuníquese con el médico de atención primaria de su hijo (pediatra o médico de medicina familiar)**