

¡Está Bien el No Estar Bien!

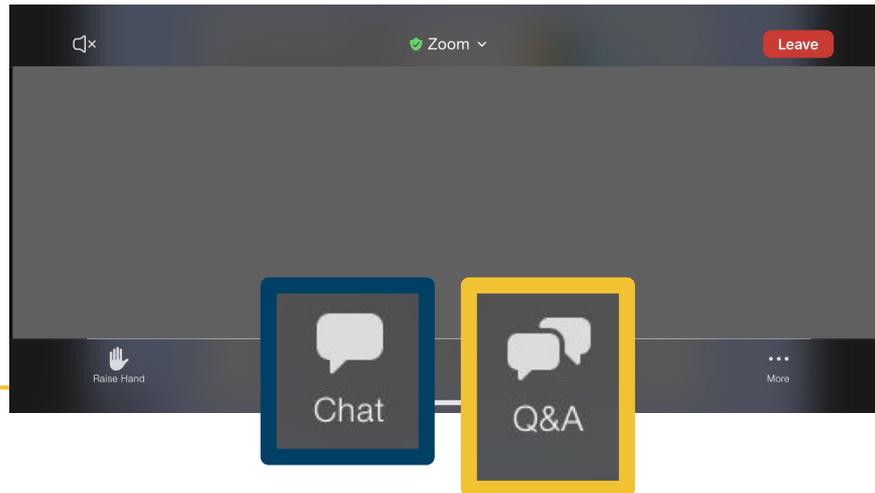
Superando el Estrés y la Ansiedad en la Escuela Intermedia y Secundaria

23 de enero del 2021

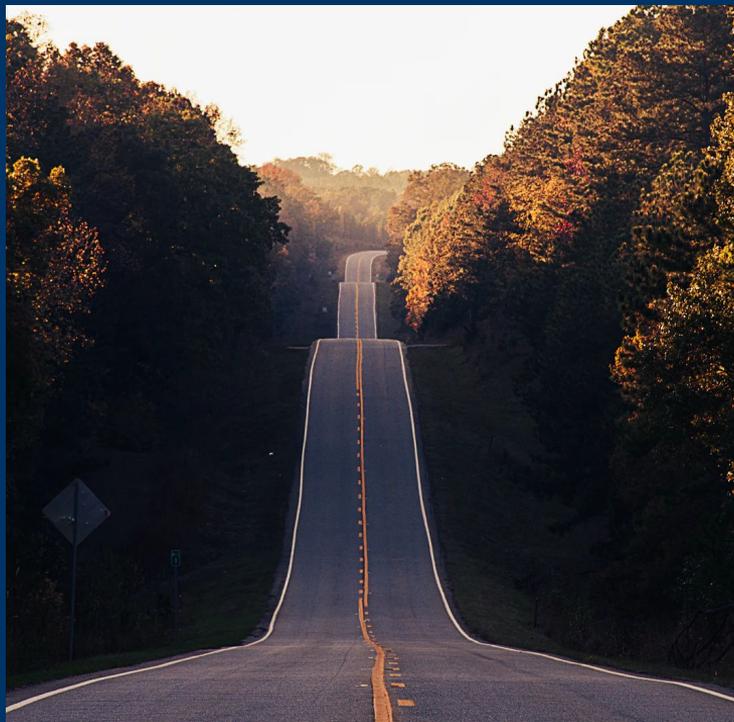


Bienvenidos

- Los enlaces y la presentación estarán disponibles en nuestro sitio web: u-46.org/webinars.
- Preguntas y comentarios durante la presentación se pueden incluir en la opción de Q&A.
- La opción de Chat se usará para compartir puntos claves y enlaces.



Nuestros temas de hoy:



- 01 No estas solo**
La mayoría de los jóvenes están sufriendo de mucha ansiedad en este momento
- 02 Reconocer la ansiedad**
Aprender a reconocer cuándo se siente ansioso y qué hacer
- 03 Comunica tus necesidades**
Aprender a comunicar con los adultos en tu vida sobre tu ansiedad

Aracelli Mendez

Estudiante en la Universidad de
Aurora,
Departamento de Salud del Condado
de Kane



Nicole Barder

Trabajadora Social Escolar,
Distrito Escolar U-46



¡Está Bien el No Estar Bien!



¡Ha sido un tiempo difícil!



No estas solo.

Todos en el planeta ahora mismo....



Cambios

- El cambio crea estrés.
- El estrés no siempre es malo. El estrés es una parte necesaria de la vida y nos ayuda a crecer.
- El cambio y el estrés pueden provocar sentimientos de ansiedad cuando nos sentimos abrumados o sentimos que no tenemos control.
- 2020 ha sido un año de grandes cambios para toda la sociedad.
- Los jóvenes de la escuela intermedia y secundaria están atravesando una época de grandes cambios personales.

De la escuela a lo virtual a lo híbrido



Ansiedad

La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como aumento de la presión. Las personas con ansiedad usualmente tienen pensamientos o preocupaciones intrusivos recurrentes. Debido a su preocupación, evitan ciertas situaciones.

-Asociación Americana de Psicología

"Me estoy volviendo loco."

"Quiero esconderme debajo de mi cama y nunca salir."

Señales y síntomas de ansiedad

Emocional: (sentimientos)

Inquieto, irritable, dificultad para concentrarse

Físico: (cuerpo)

Cambios en el sueño, problemas estomacales, dolores de cabeza, ataques de pánico

Cognitivo: (mente)

Preocupaciones persistentes o pensamientos inquietantes

¿Cómo sabes cuando estás ansioso?



Provocaciones del estrés y la ansiedad entre los jóvenes



Pausa.

Observa.

Acepta.

LA ACEPTACIÓN



Tome su temperatura



Superar, Manejar, Prosperar



Comunicación

- ¿Con quién puedes hablar?
- ¿Como ustedes empiezan conversaciones incómodas?



Consejo para los padres

¡Escuchar, escuchar, escuchar!



Ayuda profesional

Psiquiatra

Psicólogo

Trabajadora Social

Consejera

Recursos y Apoyos Adicionales

Back to School ToolKit Mental Health America:

<https://mhanational.org/back-school-2020-toolkit-download>

Coping with COVID-19

Grupo abierto empezando 5/12/20

Edades 13-18 años



Acompañe nos para aprender sobre la alfabetización mediática



Psico-educación



Habilidades de afrontamiento



Y otras habilidades para ayudarlos durante este tiempo

Si está interesado en unirse, por favor envíe un correo electrónico a FSAintake@fsaelgin.org con su nombre, su número de teléfono y el nombre de su hijo/a.



Family Service Association OF GREATER ELGIN

Martes, 4-5PM

Plataforma en línea (Zoom)
1140 N McLean Blvd, Suite 1
Elgin, IL 60123
(847)-695-3680



What is "Building your toolbox"?

*A psycho-educational group that helps individuals strengthen and build new coping skills to add to their "toolbox"

*Topics:
-Emotional regulation
-Boundaries
-Communication
-Distress Tolerance
-And more!

"BUILDING YOUR TOOLBOX"

A SAFE PLACE TO LEARN AND PRACTICE HEALTHY COPING SKILLS

Who:

Adolescents age 13-17

When: 6-7pm
Wednesdays on zoom!

Topic changes every 3 weeks!

*Interested in joining weekly? Attend at least 2 topics and receive a **FREE** mental health "toolbox" basket!*



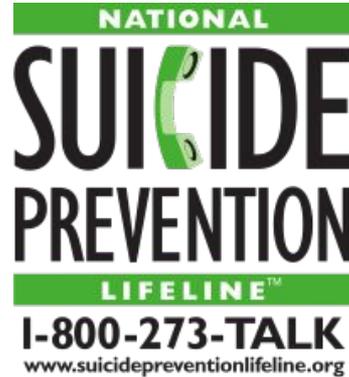
Email: If you are interested or have questions contact FPECE@fsaelgin.org

Líneas de Crisis

Textos para
Jóvenes en Crisis

Envíe el texto
HOME a
741741

Comuníquese
con un
consejero de
crisis



Línea de
Prevención de
Suicidio

1-800-273-8255

teen line



Call

310-855-4683



Text TEEN to
839863

Línea de Ayuda
para Jóvenes y
Adolescentes

Línea Nacional
de Violencia
Doméstica



1-800-799-7233

1-800-787-3224 (TTY)

¿Con quién se puede hablar en la escuela?

Trabajadora
Social en la
escuela

Consejeros en
la escuela

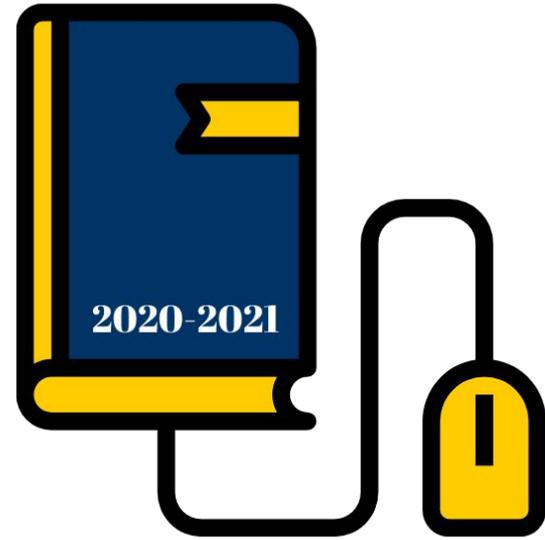
Psicólogo en
la escuela

¡Gracias!

- Por favor no olvide completar nuestra encuesta.
- Sesiones Virtuales de U46Participa:
u-46.org/webinars
- Sitio web de COVID del Distrito U-46:
u-46.org/COVID
- ¿Preguntas?

u-46.org/wellness

Let's Talk



#U46SeguroyListoParaAprender
#U46SafeandReadyToLearn

U46

**¡GRACIAS
POR SU
ATENCIÓN!**

www.u-46.org



La opción para Let's Talk se encuentra en la página de inicio del sitio web de su escuela o el Distrito. Envíe sus preguntas, comentarios y sugerencia para recibir una respuesta oportuna.

Manténgase Conectado



Denos un "like" en Facebook
SchoolDistrictU46



Siganos en Twitter
@sdU46



Suscríbese al canal de YouTube
School District U-46



Descargue nuestra aplicación
SDU46