








## PLAN DE ACCIÓN DE LOS PADRES

El propósito de este documento es ayudarle a reconocer los síntomas de angustia e identificar las referencias apropiadas a los recursos de la escuela y de la comunidad. Las escuelas locales han implementado la Iniciativa GREEN FOLDER, que se compone de una lista a seguir de síntomas de angustia, recursos y protocolos para los maestros de la escuela y el personal. El personal del Distrito está siendo entrenado 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 sospechoso, abuso o negligencia infantil al departamento de bienestar infantil del condado o a la agencia de la ley local.**

VE ALGO	DIGA ALGO	HAGA ALGO
<p>For los padres, educarse y aprender los síntomas de la agustia les permitirá reconocerlos cuando aparezcan en su hijo. Su hijo puede sentirse solo, aislado e incluso desesperanzado cuando se enfrenta a desafío de la vida. Un niño que presneta conductas preocupantes probablemente puede tener dificultades para lidiar con los factores estresantes de la vida. No ignore los síntomas si usted <b>VE ALGO.</b></p> <p> <b>Tome la Iniciativa:</b> Edúquese y preste atención a los signos de angustia.</p>	<p>¡Confíe en su instinto y <b>DIGA ALGO</b> si su hijo lo deja sintiéndose preocupado, alarmado o amenazado! Su expresión de preocupación puede ser un factor crítico para salvar la vida de su hijo.</p> <p> <b>Muestre Preocupación:</b> Muestre compasión y preocupación. Escuche cuidadosamente y con sensibilidad: Use un enfoque no antagónico y una voz tranquila.</p> <p> <b>Haga Preguntas:</b> No tema hacer preguntas directas. Preguntarle a un niño si se siente suicida o deprimido NO pondrá la idea en su cabeza.</p>	<p>Como padre, usted conoce mejor a su hijo. Si sospecha que su hijo necesita ayuda o está, ¡<b>HAGA ALGO!</b></p> <p> <b>Pida Apoyo:</b> Comuníquese con su doctor, uno de los recursos comunitarios enumerados en esta carpeta, un recurso escolar identificado o hable con un consejero escolar si no sabe por dónde empezar. Estos expertos lo guiarán en lo que hay que hacer.</p> <p> <b>Seguridad Ante Todo:</b> El bienestar de la comunidad escolar es la máxima prioridad cuando un estudiante demuestra comportamiento amenazador o potencialmente violento. o potencialmente violento. No dude en llamar a su policía local para obtener ayuda.</p>



## RECORDATORIO PARA LOS PADRES:

Los servicios de consejería de salud mental que se ofrecen a los estudiantes en la escuela son confidenciales. Si nota signos de angustia y desea que su hijo sea visto por un profesional de salud mental en la escuela, por favor comuníquese con el consejero de su hijo para discutir sus preocupaciones.

**VE ALGO**

**DIGA ALGO**

**HAGA ALGO**

## INDICATORS OF DISTRESS

Tenga en cuenta los siguientes indicadores de angustia. Busque **agrupamiento, cambios en el comportamiento, frecuencia, duración y severidad, y disminución del funcionamiento en general**— no solo síntomas aislados.

INDICADORES ACADÉMICOS		INDICADORES FÍSICOS	INDICADORES DE RIESGO DE SEGURIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Deterioro repentino de la calidad del trabajo y las calificaciones</li> <li>➔ Ausencias/tardanzas repetidas</li> <li>➔ Contenido perturbador en la escritura o presentaciones (por ejemplo, violencia, muerte)</li> <li>➔ Un estudiante necesita asesoramiento más personal en vez de asesoramiento académico</li> <li>➔ @</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ -</li> <li>➔ Llanto excesivo, reacciones de pánico, irritabilidad o apatía inusual</li> <li>➔ Abuso verbal (por ejemplo, burlas fastidiar, intimidación)</li> <li>➔ Expresiones de preocupación acerca del estudiante por parte sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Cambios notables en apariencia física incluyendo deterioro en aseo, higiene o pérdida/ganancia de peso</li> <li>➔ Fatiga excesiva/alteración del sueño</li> <li>➔ Intoxicación, resaca u olor a alcohol/marihuana</li> <li>➔ Desorientado o “fuera de sí”</li> <li>➔ Cortaduras, moretones u otras lesiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Ira u hostilidad no provocadas</li> <li>➔ Hacer amenazas implícitas o directas de herirse a sí mismo o a los demás</li> <li>➔ Tareas académicas dominadas por temas de extrema desesperanza, rabia, falta de valor, aislamiento, desesperación, exteriorización, ideas suicidas o comportamientos violentos</li> </ul>

## RECURSOS COMUNITARIOS PARA PADRES

Las siguientes organizaciones comunitarias proporcionan servicios críticos a los jóvenes y a las familias. Los padres son bienvenidos a llamar, y muchas de estas agencias tienen personal que habla español. 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	LÍNEAS DIRECTAS DE 24 HORAS	AGENCIAS COMUNITARIAS	APOYOS DIRIGIDOS
<p><b>CLÍNICAS COMUNITARIAS</b></p> <p><b>Sequoia Teen Wellness Center</b> Centro de Bienestar para Adolescentes (650) 366-2927 <a href="http://www.co.sanmateo.ca.us/SequoiaTWC">www.co.sanmateo.ca.us/SequoiaTWC</a></p> <p>Servicios de salud, gestión de casos, y clínica de ayuda en la escuela. Situada junto a la oficina del distrito SUHSD.</p> <p><b>Ravenswood Family Health Center</b> Centro de Salud Familiar Ravenswood (650) 330-7400 <a href="http://www.ravenswoodfhc.org">http://www.ravenswoodfhc.org</a></p> <p><b>Fair Oaks Health Clinic</b> Clínica de Salud Fair Oaks (650) 578-7141 <a href="http://sanmateomedicalcenter.org/conten/FOHC.html">http://sanmateomedicalcenter.org/conten/FOHC.html</a></p>	<p><b>National Suicide Prevention</b> Prevención Nacional del Suicidio <b>1-800-273-8255</b> 24-horas al 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.</p> <p><b>Crisis Text Line</b> Línea de Crisis por Texto <a href="http://www.crisistextline.org">http://www.crisistextline.org</a></p> <p>Crisis Text Line (Línea de Crisis por Texto) proporciona apoyo confidencial gratuito, 24/7, para personas en crisis (ideación suicida, depresión, trastornos alimenticios, acoso, preocupado por un amigo) todo por mensaje de texto.</p> <p>Envíe un mensaje de texto con HOME al 741741 y se le asignará un consejero de crisis capacitado que lo ayudará a pasar de un momento candente a un momento tranquilo y calmado a través de la validación, la identificación de fortalezas, la resolución colaborativa de problemas y la provisión de referencias.</p>	<p><b>healthRight360</b> (800) 200-7181 <a href="http://www.healthright360.org">www.healthright360.org</a></p> <p>Ofrece terapia a jóvenes y adultos que luchan con problemas de salud mental, consumo de sustancias.</p> <p><b>ACS (Adolescent Counseling Services)</b> (650) 424-0852 <a href="http://acs-teens.org">http://acs-teens.org</a></p> <p>Proporciona servicios de consejería comunitaria, tratamiento del abuso de sustancias en adolescentes y consejería en el plantel en Woodside High y La Entrada Middle School.</p> <p><b>El Centro de Libertad</b> (650) 599-9955 <a href="http://www.elcentrodelibertad.org">www.elcentrodelibertad.org</a></p> <p>Ofrece terapia a jóvenes y adultos que luchan contra el uso de sustancias.</p> <p><b>One Life Counseling Center</b> Centro de Consejería One Life (650) 394-5155 Línea Directa Gratuita Covid-19 9am-5pm: (650) 394-5224 <a href="http://www.onelifecounselingcenter.com">www.onelifecounselingcenter.com</a></p> <p>Consejería especializada, personal y accesible con cuotas flexibles.</p> <p><b>PHP (Parents Helping Parents)</b></p>	<p><b>ACS Outlet</b> (650) 424-0852, ext 107 <a href="http://acs-teens.org/what-we-do/outlet">http://acs-teens.org/what-we-do/outlet</a></p> <p>Ofrece grupos gratuitos y confidenciales en Inglés y Español para jóvenes LGBTQQ de 10 a 25 años en Redwood City, Mountain View y San Mateo</p> <p><b>KARA</b> (650) 321-5272 <a href="http://www.kara-grief.org">www.kara-grief.org</a></p> <p>Proporciona servicios de apoyo durante el proceso del duelo para individuos, familias y organizaciones.</p> <p><b>Star Vista</b> (650) 591-9623 <a href="http://star-vista.org">http://star-vista.org</a></p> <p>Además de consejería, prevención de crisis y programas de educación temprana, ofrece los siguientes programas:</p> <p><i>Daybreak:</i> Proporciona vivienda transicional y capacitación en habilidades de vida independiente para jóvenes sin hogar de 16 a 21 años. <i>Your House South:</i></p> <p>Proporciona un "tiempo fuera" tanto para los jóvenes como la familia y la oportunidad de trabajar en la situación de la familia.</p> <p><i>Insights:</i> Ofrece un programa ambulatorio estructurado de 22 semanas de recuperación de drogas y alcohol para jóvenes.</p>
<p><b>County of San Mateo Behavioral Health and Recovery Services (BHRS)</b> Servicios de Salud Conductual y Recuperación del Condado de San Mateo <b>ACCESS Team (800) 686-0101</b> <a href="http://smchealth.org/mh">http://smchealth.org/mh</a></p> <p>Ofrece un amplio espectro de servicios de salud mental y consumo de sustancia.</p>	<p><b>Rape Trauma Services</b> Servicios de Trauma por Violación (650) 692-7273 <a href="http://www.rapetraumaservices.org">www.rapetraumaservices.org</a></p> <p>Proporciona una línea directa confidencial gratuita las 24 horas para cualquier persona que haya sido herida por violencia sexual. Brinda apoyo a los sobrevivientes a través de exámenes médicos en hospital legales, imposición de las leyes y el sistema judicial.</p>	<p><b>PHP (Padres Ayudando a Padres)</b> <b>PHP (Padres Ayudando a Padres)</b> (408) 727-5775 <a href="http://php.com">http://php.com</a></p> <p>PHP ayuda a las familias que tienen hijos de cualquier edad con necesidades especiales.</p>	<p><b>Planned Parenthood</b> <b>1-(800)230-PLAN (7526)</b> <a href="http://plannedparenthood.org">http://plannedparenthood.org</a></p> <p>Ofrece atención preventiva, reproductiva así como también cuidado primario y ofrece educación sexual integral.</p>
<p><b>Child Protective Services (CPS)</b> Servicios de Protección (650) 595-7922 <a href="http://hsa.smcgov.org/child-protective-">http://hsa.smcgov.org/child-protective-</a></p> <p>CPS es un servicio de 24 horas que se ofrece en nombre de niños que son presuntas víctimas de abuso/negligencia infantil.</p>	<p><b>Al-Anon/Alateen</b> (650) 592-7935 <a href="http://alanonmidpeninsula.org">http://alanonmidpeninsula.org</a></p> <p>Línea de información para cualquier persona afectada por la bebida de otra persona.</p>		

EDUCACIÓN DE PADRES	LÍNEAS DIRECTAS	AGENCIAS COMUNITARIAS	APOYOS DIRIGIDOS
<p><b>The Parent Venture</b> (650) 868-0590 <a href="https://www.parentventure.org/">https://www.parentventure.org/</a></p> <p>Proporciona educación de alta calidad para padres y comunidades (presentaciones, talleres, películas) a padres, estudiantes, médicos y miembros de la comunidad.</p> <p><b>Parent Education Series</b> <b>Video Library (YouTube Channel)</b> <b>Serie de Educación para Padres</b> <b>Biblioteca de deos (Canal YouTube)</b> <a href="https://www.youtube.com/channel/UCt-loSXVF_U2_R0zDaefG3Q/videos">https://www.youtube.com/channel/UCt-loSXVF_U2_R0zDaefG3Q/videos</a></p>	<p><b>StarVista</b> <b>Crisis Intervention and Suicide Prevention Center</b> (650) 579-0350 (800) 273-8255 <a href="http://www.star-vista.org">www.star-vista.org</a></p> <p>27 horas/ 7 días a la semana. Para cualquiera que se siente triste, desesperado o suicida, necesita referencias de salud mental o necesita apoyo durante una crisis personal. También para familiares y amigos que están preocupados por un ser querido.</p>	<p><b>CHC/PEN</b> (650) 688-3625 <a href="http://www.chconline.org">www.chconline.org</a> Educación y servicios de salud mental para niños y adolescentes.</p> <p><b>Parent's Place</b> (650) 688-3625 <a href="https://parentsplace.jfcs.org">https://parentsplace.jfcs.org</a></p> <p>Consultas para padres, orientación para padres, talleres, consejería de niños y familias, grupos de actividades padres/hijos, grupos de apoyo para padres.</p>	<p><b>Healthy Teen Project</b> <b>Proyecto Adolescentes Sanos</b> (650) 941-2300 <a href="http://www.healthyteenproject.com">http://www.healthyteenproject.com</a></p> <p>Enfocados en adolescentes individuales y sus familias, Healthy Teen Project brinda comprensión de los trastornos de alimentación en los adolescentes. Proporcionan programas de tratamiento intensivo para pacientes ambulatorios y de hospitalización parcial para adolescentes que luchan con trastornos alimenticios en el Área de la Bahía de San Francisco.</p>
<p><b>HEALTHCARE PROVIDERS</b></p> <p>As a first step, contact your child's primary care doctor (pediatrician or family medicine physician).</p> 	<p><b>NAMI San Mateo</b> <b>Línea de Apoyo (650) 638-0800</b> <a href="http://www.namisanmateo.org">www.namisanmateo.org</a></p> <p><i>Nota: Esta NO ES una línea de crisis. Proporciona un sistema de apoyo para personas con enfermedad mental y sus familiares.</i></p>	<p><b>Child Mind Institute</b> (650) 931-6565 <a href="http://www.childmind.org">www.childmind.org</a></p> <p>Salud mental y trastornos de aprendizaje basados en la evidencia para niños, adolescentes y familias en el Área de la Bahía.</p> <p><b>Recursos de COVID-19:</b> <a href="https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/">https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/</a></p> <p><b>Servicios de telesaluds:</b> <a href="https://childmind.org/our-care/telehealth/">https://childmind.org/our-care/telehealth/</a></p>	<p><b>SafeSpace</b> (650)714-4417 <a href="https://safespace.org">https://safespace.org</a></p> <p>Ofrece grupos de apoyo de pares, servicios educativos, alcance comunitario y servicios terapéuticos a través de BACA (Bay Area Clinical Associates)</p>

### ESTUDIANTES ANGUSTIADOS

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

- Ansiedad
- Falta de motivación y/o concentración
- Comportamiento de búsqueda de atención
- Aislamiento / retracción
- Comportamiento raro o errático
- Confusión
- Ideas suicidas
- Irritabilidad
- Tristeza
- Deterioro en la apariencia física



**VE ALGO.  
DIGA ALGO.  
HAGA ALGO.**