

Estrategias para mantenerse emocional y físicamente seguro

Presentado por el Equipo de Consejería y Servicios Estudiantiles

Estimados Padres/Tutores Legales,

El día de hoy hicimos una visita a la clase de su estudiante para enseñarle las estrategias y las habilidades que le ayudarán a mantenerse emocional y físicamente seguro. En nuestra lección, hemos hablamos sobre cómo reconocer las emociones / sentimientos / comportamientos preocupantes, las habilidades de resolución de problemas, y cómo y cuándo buscar ayuda para uno mismo o un amigo de un padre o un adulto de confianza. Nosotros apoyamos nuestro aprendizaje mediante el debate y la identificación de los recursos útiles en el hogar, la escuela y la comunidad.

La conexión entre la escuela y el hogar es importante para seguir aprendiendo y para reforzar los mensajes de la lección. Por favor, hable con su estudiante y continúe la conversación, enseñe y practique la aceptación y el cuidado de sí mismo y de los demás.

Si tiene alguna pregunta o comentario, no dude en ponerse en contacto conmigo a esta dirección de correo electrónico o teléfono:

Melanie Lynch, A-El	mlynch3@wcpss.net	Ext. 24196
Matthew Hendricks, Em-Lh	mhendricks@wcpss.net	Ext. 24199
Reginald Lowery, Li-Rm	rlowery@wcpss.net	Ext. 24197
Blondell Brown, Rn-Z	bbrown@wcpss.net	Ext. 24198
Jodi Aina, SAP Coordinator	jaina@wcpss.net	Ext. 23925
Dealton Cotton, SAP/Student Success	dccotton@wcpss.net	Ext. 24190
Rodney Tillman, School Psychologist	rtillman@wcpss.net	Ext. 24195

Recursos	Temas de Conversación
<p>Recursos para apoyar a su estudiante</p> <ul style="list-style-type: none">★ <i>Si es una emergencia llame al 911</i>★ <i>National Suicide Prevention Lifeline</i> (Línea nacional para la prevención del suicidio) <i>1-800-273-TALK</i>★ <i>Crisis Text Line</i> (Línea de texto para crisis) <i>envíe el texto 'TALK' al 741741</i>	<p>Converse sobre los sentimientos:</p> <ul style="list-style-type: none">★ Dialogar sobre qué estrategias utilizan ellos para calmarse antes de resolver un problema.★ Dialogar sobre qué estrategias utilizan ellos para reducir el estrés.★ Dialogar sobre las formas de crear una

- ★ *Personal del Alliance Access 24/7
1-800-510-9132*
- ★ *Póngase en contacto con la oficina de
consejería de la escuela*
- ★ *Consultorio del pediatra*

<https://www.wcpss.net/suicideprevention>

vida equilibrada.

- ★ Alentar a su estudiante a que hable con usted si está preocupado por sí mismo o por un amigo que no está seguro emocional o físicamente.