

WELCOME BACK

*"Connect for Mental Wellness, together we can."*

September 2024

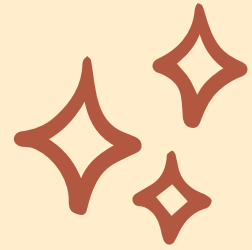
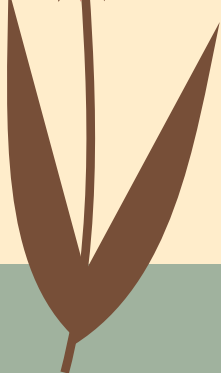
Hello families,



"Welcome back!" We are excited for a new school year that allows us to see your child again and support their social, emotional, and mental wellness. However, we also understand that there can be a sense of overwhelm for families and students during the back-to-school season. Adjusting back to routines and learning can be stressful for both caregivers and students -- especially after a fun and restful summer break which we hope you all had.

Throughout the year including summer our department collaborates closely with families, counselors, administrators, and community resources to assist students who may be struggling to adjust to various aspects of school or life.

For a more cooperative, productive, and happy school year, read on for 3 key points to consider.



### Mental Health Matters!

Symptoms of depression and anxiety can result in unwanted/frequent absences, low motivation towards school, difficulty making or keeping friends, poor self esteem and sometimes even thoughts of self-harm or suicide.

Families, we all want our students to try their best and for their grades to reflect that. However, just as it may be difficult for adults to function well with little sleep, excessive worry, or a physical illness; mental health symptoms can have a negative impact on learning and overall functioning of our students even if they do not express they are having trouble.

Stay vigilant of sudden changes in mood, appetite/sleep patterns or behavior that do not seem typical for their age or development and ask for assistance if needed! We are here to help.





## Connection is everything

Homework, projects, supplies, getting ready in the morning, extracurricular activities – there can be a lot of demands with school back in session. Negative or stressful interactions at home related to school demands is never something families want but it is bound to occur from time to time. To minimize these occurrences or the intensity when they occur (and lower stress of everyone in the home), shift the urgency from the desired outcome you wish from your child to *connection*. Children and teens want to feel proud and for those they care about to be proud of them.

Connection is key for cooperation. At school, teachers are eager to learn more about what specific games or interests your child likes to incorporate examples that your child will connect with in curriculum. Families, we encourage you to be curious about what helps you stay connected with your child. In some families, it is having more conversations and less screen time, in others its spending quality time doing something together such as riding bike, cooking, work on a creative project or watching a show together. Some families feel more connected with simple gestures such as a hug or verbal praise like 'I'm proud of you' or 'I see your effort, thank you'.



## Routines work –its brain science

We have been hearing about the importance of routines from infancy to aging adults. Uncertainty and unpredictability can cause stress for anyone. How we respond to such stress is unique. At a recent training for student support staff on the neuroscience of resiliency, it was learned how the amygdala (a brain region responsible for processing emotions especially fear) is constantly scanning the environment for threats and perceived safety.

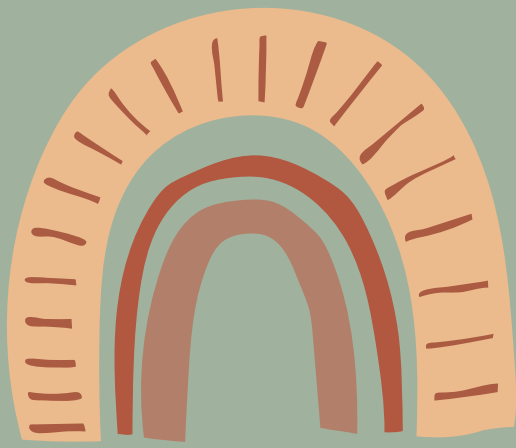
Routines at school feel safe for students as it is familiar and predictable. Similarly at home, routines foster a sense of security for younger children, teens and tweens. A regular sleep schedule, expectations of the use of electronics, time set aside for homework and importantly, relaxation, can all help our students adjust back to the pace of the school year.

Want to learn more about what mental health support is like at school? We are here to assist!

Our Parent Mental Health Assistance line for information on our services is available at (305) 995-7100 Monday – Sunday 8:00AM- 8:00PM

We wish you all a great school year!





BIENVENIDO NUEVAMENTE.

*“Conéctate por el bienestar mental, juntos podemos.”*

Septiembre de 2024

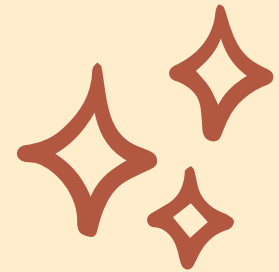
Saludos a las familias,



¡Damos la bienvenida de nuevo! Estamos emocionados por un nuevo año escolar que nos brinde la oportunidad de reencontrarnos con su hijo y respaldar su bienestar social, emocional y mental. Comprendemos, no obstante, que tanto las familias como los estudiantes pueden experimentar cierta ansiedad durante la vuelta a clases. Adaptarse de nuevo a las rutinas y al proceso de aprendizaje puede resultar estresante para los cuidadores y los estudiantes, sobre todo tras unas vacaciones de verano divertidas y relajantes que confiamos en que todos hayan disfrutado.

A lo largo del año, incluso en verano, nuestro departamento trabaja en estrecha colaboración con familias, consejeros, administradores y recursos comunitarios para apoyar a los estudiantes que podrían enfrentar desafíos al adaptarse a diferentes aspectos de la escuela o la vida.

Para un año escolar más colaborativo, productivo y feliz, continúe leyendo para descubrir tres puntos clave a considerar.



### La importancia de la salud mental

Los síntomas de depresión y ansiedad pueden resultar en ausencias frecuentes o no deseadas, falta de motivación hacia la escuela, dificultad para hacer o mantener amistades, baja autoestima y, en ocasiones, pensamientos de autolesión o suicidio.

Familias, todos deseamos que nuestros estudiantes se esfuercen al máximo y que sus calificaciones lo reflejen. No obstante, al igual que a los adultos les resulta complicado rendir bien con poco sueño, preocupación excesiva o una enfermedad física, los síntomas de salud mental pueden afectar negativamente el aprendizaje y el rendimiento general de nuestros estudiantes, incluso si no comunican que están experimentando dificultades.

Permanezca alerta a las variaciones bruscas de ánimo, hábitos alimenticios o de sueño, o conductas inusuales para su edad o etapa de desarrollo, y busque asistencia si es preciso. Estamos a su disposición para brindar apoyo.



## La conexión es fundamental.

Tareas, proyectos, materiales, preparativos matutinos, actividades extracurriculares... el regreso a clases puede implicar diversas demandas. Las interacciones negativas o estresantes en el hogar vinculadas a las exigencias escolares no son deseables para las familias, pero a veces son inevitables. Para minimizar estas situaciones o su intensidad (y reducir el estrés de todos en el hogar), cambie la urgencia del resultado deseado que busca para su hijo por la conexión. Los niños y adolescentes anhelan sentirse orgullosos y que sus seres queridos se sientan orgullosos de ellos.

La conexión es fundamental para fomentar la colaboración. En el entorno escolar, los docentes muestran interés en descubrir los juegos o intereses específicos que disfruta su hijo para integrar ejemplos que le resulten relevantes en el plan de estudios. A las familias, se les anima a sentir curiosidad por aquello que les ayude a mantener un vínculo estrecho con su hijo. En algunos hogares, esto implica mantener más conversaciones y reducir el tiempo frente a las pantallas, mientras que en otros casos implica compartir momentos de calidad realizando actividades juntos, como pasear en bicicleta, cocinar, trabajar en un proyecto creativo o ver un programa en común. Algunas familias se sienten más unidas a través de gestos sencillos como un abrazo o expresiones verbales de aprecio como "Estoy orgulloso de ti" o "Valoro tu esfuerzo, gracias".

## Las rutinas son efectivas: neurociencia cognitiva.

Hemos escuchado sobre la importancia de las rutinas desde la infancia hasta la edad adulta. La incertidumbre y la imprevisibilidad pueden causar estrés a cualquiera. La forma en que respondemos a ese estrés es única. En una capacitación reciente para el personal de apoyo estudiantil sobre la neurociencia de la resiliencia, se aprendió cómo la amígdala (una región del cerebro responsable de procesar las emociones, especialmente el miedo) escanea constantemente el entorno en busca de amenazas y seguridad percibida.

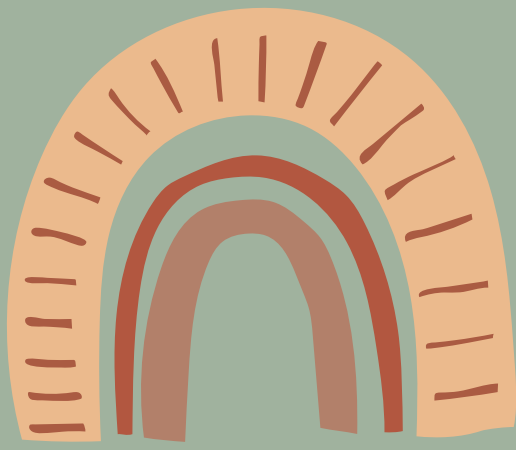
Las rutinas escolares brindan seguridad a los estudiantes al ser familiares y predecibles. Del mismo modo, en casa, las rutinas promueven una sensación de seguridad en los niños de diferentes edades. Un horario de sueño regular, pautas para el uso de dispositivos electrónicos, tiempo asignado para las tareas y, especialmente, momentos de relajación, pueden facilitar la adaptación de los estudiantes al ritmo del año escolar.

¿Deseas conocer más sobre el respaldo en salud mental en el entorno escolar? ¡Estamos aquí para asistirte!

Nuestro servicio de atención telefónica de salud mental para padres para obtener detalles sobre nuestros servicios está disponible en el (305) 995-7100 de lunes a domingo de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Deseamos a todos un excelente año académico.





BYENVINI TOUNEN.

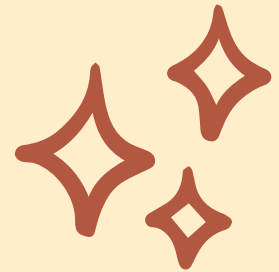
*"Konekte pou byennèt mantal, ansanm nou kapab."*

Septanm 2024



*"Konekte pou Mantal Byennèt, ansanm nou Kapab"*

Bonjou fanmi yo,  
 "Byenveni ankò!" Nou kontan pou yon lòt nouvo ane lekòl ki pèmèt nou wè pitit ou a ankò, epi pou kontinye sipòte byennèt sosyal, emosyonèl ak mantal li. Sepandan, nou konprann tou ke fanmi yo ak elèv yo ka gen yon sans de akableman pandan ouvèti lekòl la. Ajisteman nan woutin ak aprantisaj kapab estrèsan pou tou de moun k ap bay swen e ede elèv yo -- espesyalman apre yon repo ete amizan e trankil ke nou espere ke nou tout te genyen. Pandan tout ane a, enkli ete, depatman nou an kolabore sere sere ak fanmi yo, konseye, administratè, ak resous kominotè a pou ede elèv yo ki gendwa gen difikilte pou ajiste nan divès aspè nan lekòl la oswa nan lavi yo. Pou yon ane lekòl ki pi koperatif, pwodiktif, ak kè kontan, Konsidere kontinye li 3 pwen kle sa yo.



### Enpòtans sante mantal

Sentòm depresyon ak enkyetid ka lakòz absans souvan oswa endezirab, mank motivasyon nan direksyon lekòl, difikilte pou fè zanmi oswa kenbe zanmi, estim pwòp tèt ou ba, epi pafwa panse sou tèt-mal oswa swisid.

Fanmi yo, nou tout vle elèv nou yo fè pi byen yo epi pou nòt yo reflète sa. Sepandan, menm jan granmoun yo jwenn li difisil pou yo fè byen ak yon ti dòmi, twòp enkyetid, oswa yon maladi fizik, sentòm sante mantal yo ka gen yon enpak negatif sou aprantisaj elèv nou yo ak pèfòmans jeneral, menm si yo pa kominike ke yo ap fè eksperyans difikilte.

Fè atansyon sou chanjman toudenkou nan atitud, abitud manje oswa dòmi, oswa konpòtman ki pa nòmal pou laj ou oswa etap devlopman ou, epi chèche asistans si sa nesesè. Nou disponib pou nou bay sipò.





## Koneksyon se tout bagay

Devwa lakay, pwojè, founiti, prepare nan maten an, aktivite ki pa nan kourikoulòm yo - ka gen anpil demand ak lekòl la tounen nan sesyon. Entèaksyon negatif oswa estrès nan kay la ki gen rapò ak demand lekòl yo pa janm yon bagay fanmi yo vle men li oblije rive de tan zan tan. Pou minimize ensidans sa yo oswa entansite lè yo rive (ak pi ba estrès tout moun nan kay la), deplase ijans soti nan rezilta ou vle a soti nan pitit ou a nan koneksyon. Timoun ak adolesan vle santi yo fyè epi pou moun yo pran swen yo dwe fyè de yo.

Koneksyon se kle pou koperasyon. Nan lekòl la, pwofesè yo anvi aprann plis sou sa ki jwèt espesifik oswa ki enterè pitit ou a renmen enkòpore egzanp ke pitit ou a pral konekte ak nan kourikoulòm. Fanmi, nou ankouraje w pou w kirye sou sa ki ede w rete konekte ak pitit ou a. Nan kèk fanmi, li gen plis konvèsasyon ak mwens tan ekran, nan lòt moun li pase tan bon jan kalite fè yon bagay ansanm tankou monte bisiklèt, kwit manje, travay sou yon pwojè kreyatif oswa gade yon emisyon ansanm. Gen kèk fanmi ki santi yo plis konekte ak jès senp tankou yon akolad oswa lwanj vèbal tankou 'Mwen fyè de ou' oswa 'Mwen wè efò ou, mèsi'.

## Woutin yo efikas: nerosyans mantal.

Nou te tande sou enpòtans woutin yo depi nan anfans jiska granmoun ki aje. Ensètitud ak enprevizib ka lakòz estrès pou nenpòt moun. Ki jan nou reponn a estrès sa yo inik. Nan yon fòmasyon resan pou anplwaye sipò elèv sou rezistans nerosyans, nou te aprann ki jan amygdala a (yon rejyon nan sèvo ki responsab pou trete emosyon sitou pè) toujou ap tcheke anviwònman an pou menas epi pou wè sekirite.

Woutin nan lekòl fè elèv yo santi yo an sekirite paske li abityel e previzib. Menm jan tou nan kay la, woutin ankouraje yon sans sekirite pou timoun ki pi piti yo, adolesan ak adolesan. Yon orè dòmi regilye, atant nan itilizasyon elektwonik, tan mete sou kote pou devwa lakay ak sa ki pi enpòtan, e detant. Tout kapab ede elèv nou yo retounen nan ritm ane lekòl la.

Ou vle aprann plis sou kisa sipò sante mantal ye nan lekòl la?

Nou la pou ede!

Liy Asistans Sante Mantal paran nou an pou jwenn enfòmasyon sou sèvis nou yo disponib nan (305) 995-7100 Lendi – Dimanch 8:00 AM-8:00 PM

Nou swete nou tout yon bon ane lekòl!

