

# MENTAL HEALTH NEWSLETTER



(760) 416-1360



MENTALHEALTHSERVICES@PSUSD.US

[HTTPS://WWW.PSUSD.US/PAGE/253](https://www.psusd.us/page/253)

## WHAT'S INSIDE THIS ISSUE

PREPARING MENTALLY FOR IN PERSON  
LEARNING

---

SELF CARE IDEAS

---

PEACE FOR KIDS- MIDDLE SCHOOLS

---

STAFF HIGHLIGHT: DR. JOAQUIN GALEANO

---

# Preparing Mentally for In Person Learning

It is good idea to prepare mentally for the first days and weeks of in person learning. The transition from summer vacation and returning to school can be quite daunting for adults and children alike. A mixture of feelings such as fear, uneasiness, and discomfort, as well as excitement and joyful anticipation are very common in the days leading up to a change in routine.

Preparing mentally is recommended for adults and children. For adults mental preparation includes thinking about the best and worst case scenarios for your child's first days of school. Think through how you will respond to your child's best reactions and how you will respond to their worst reactions. Remember to stay calm under both situations and keep from over-reacting to any negative feelings you are experiencing. Praise your child when they have been resilient through a difficult situation and offer continued love and support.

For children, mental preparation includes visualizing their first day at school, starting from leaving the home to entering the gates of the school. Visualize being greeted by friends and teachers, walking to the classroom, taking out school supplies, and being ready for learning and fun. Encourage your child to be aware of the feelings that they are having throughout their day by putting a word to the feeling, taking note of the changes in their mood and energy, and then refocusing on their tasks.

Talking with your child about their day at school and how they felt throughout the day is a great habit to incorporate in the evenings. When you or child's feelings become too intense and start affecting daily functioning such as avoiding situations, not participating in daily activities that are enjoyable, or experiencing physical aches or pains, seeking support from school or medical professionals is recommended.

## SELF CARE IDEAS

1. Get adequate sleep to deal with your daily demands.
2. Avoid working extended periods without taking some breaks, or talking to others.
3. Eat healthy food, and stay hydrated.
4. Limit excessive use of alcohol and tobacco.
5. Exercise regularly.
6. Use stress management techniques (meditation, visualization, relaxation, breathing exercises, yoga, being in contact with nature).
7. Utilize your support system when needed.
8. Set boundaries with toxic individuals.
9. Learn how to say "no" appropriately.
10. Express gratitude starting your day, and at the end of your day examining all the gifts received from the universe throughout your day.

~ Dr. Galeano

## PEACE FOR KIDS PROGRAM

Palm Springs Unified School District will be offering a program called Peace for Kids at several of the middle school sites starting in the Fall and Spring of 2021. Peace for Kids is a voluntary program of group counseling services focusing on character building, moral reasoning, empathy, social skills, and self-control. The group counseling sessions utilize a 14 session curriculum taught by a qualified staff member of the school. Sessions are offered during or after school hours depending on the middle school site. There is also a parent component to the curriculum that teaches parents how to reinforce components of the curriculum learned within the home environment.

The Peace for Kids program has had success in the school district, during its implementation by Riverside County University Health Systems from approximately 2016-2021. It was first introduced at Painted Hills Middle School and Desert Springs Middle School and open to sixth, seventh, and eight grade students. Yearly pre and post tests results after implementation of the program, have shown improvement among participants in the area of increased pro-social skills and decreased problem behaviors.

Parents who are interested in their student's participation in the Peace for Kids program, should inquire with their school site or look on their schools web page for more information. If you are a parent seeking mental health services or resources, please find the web links listed below. The goal of Palm Springs Unified School District is to make mental health services available for all students, families, and staff.

**Mental Health Website:** <https://www.psusd.us/Page/7635>

**Mental Health Resources Padlet:** <https://padlet.com/eteran2/jv0zr909fjmetqku>

**Care Solace:** <https://caresolace.com/site/psusdfamilies/>

### Mental Health Staff Highlight

I am originally from Colombia South American and my first career was in education. I came to the USA in the early 90's with a teacher's exchange program and taught in the public schools for over five years.

I have been in the field of psychology since 1997 providing services to families in community clinics, hospitals, and the prison system. I have been trained in the psychodynamic approach, and practice evidence based programs including Cognitive Behavioral Therapy. I believe in providing professional services taking into consideration body, mind and spirit.

I am currently working in different schools including Palm Springs High School. Mt. San Jacinto High School. Desert Learning Academy and Palm Springs Community School. I am proud of the district's approach to work in "partnership" with students, parents, and the community to ensure quality of education. In my desire to be an active member of this "partnership," I have jointed ARC (Anti-Racism Coalition).

Please see my Self-Care Ideas on page 1 of this newsletter.



DR. JOAQUIN GALEANO  
MENTAL HEALTH THERAPIST II



# SALUD MENTAL

BOLETIN  
INFORMATIVO



(760) 416-1360



MENTALHEALTHSERVICES@PSUSD.US

[HTTPS://WWW.PSUSD.US/PAGE/253](https://www.psusd.us/page/253)

## ¿QUÉ HAY DENTRO DE ESTE PROBLEMA?

PREPARARSE MENTALMENTE PARA EL APRENDIZAJE EN PERSONA

IDEAS DE CUIDADO PERSONAL

PAZ PARA NIÑOS: ESCUELAS INTERMEDIAS

DESTACADO DEL PERSONAL: DR. JOAQUÍN GALEANO

# Prepararse Mentalmente para el Aprendizaje en Persona

Es una buena idea prepararse mentalmente para los primeros días y semanas de aprendizaje en persona. La transición de las vacaciones de verano y el regreso a la escuela puede ser bastante abrumadora tanto para los adultos como para los niños. Una mezcla de sentimientos como el miedo, la inquietud y la incomodidad, así como la emoción y la anticipación gozosa son muy comunes en los días previos a un cambio de rutina.

Se recomienda la preparación mental para adultos y niños. Para los adultos, la preparación mental incluye pensar en los mejores y peores escenarios para los primeros días de escuela de su hijo. Piense en cómo responderá a las mejores reacciones de su hijo y cómo responderá a sus peores reacciones. Recuerde mantener la calma en ambas situaciones y evitar reaccionar de forma exagerada a cualquier sentimiento negativo que esté experimentando. Elogie a su hijo cuando haya superado una situación difícil y ofrézcale amor y apoyo continuos.

Para los niños, la preparación mental incluye visualizar su primer día en la escuela, comenzando desde que salen de la casa hasta entrar por las puertas de la escuela. Visualice ser saludado por amigos y maestros, caminar hacia el salón de clases, sacar los útiles escolares y estar listo para aprender y divertirse. Anime a su hijo a ser consciente de los sentimientos que tiene a lo largo del día al poner una palabra al sentimiento, tomar nota de los cambios en su estado de ánimo y energía y luego volver a concentrarse en sus tareas.

Hablar con su hijo sobre su día en la escuela y cómo se sintió durante el día es un gran hábito para incorporar por las noches. Cuando los sentimientos de usted o del niño se vuelven demasiado intensos y comienzan a afectar el funcionamiento diario, como evitar situaciones, no participar en actividades diarias que son agradables o experimentar dolores o molestias físicas, se recomienda buscar el apoyo de la escuela o de profesionales médicos.

## IDEAS DE CUIDADO PERSONAL

1. **Duerma lo suficiente para hacer frente a sus demandas diarias.**
2. **Evite trabajar períodos prolongados sin tomar algunos descansos o hablar con otras personas.**
3. **Consuma alimentos saludables y manténgase hidratado.**
4. **Limite el uso excesivo de alcohol y tabaco.**
5. **Haga ejercicio con regularidad.**
6. **Utilizar técnicas de manejo del estrés (meditación, visualización, relajación, ejercicios de respiración, yoga, estar en contacto con la naturaleza).**
7. **Utilice su sistema de apoyo cuando sea necesario.**
8. **Establezca límites con las personas tóxicas.**
9. **Aprenda a decir "no" de manera apropiada.**
10. **Expresar gratitud comenzando su día y al final de su día examinando todos los regalos recibidos del universo a lo largo de su día.**

~ Dr. Galeano

## PEACE FOR KIDS PROGRAM PROGRAMA PAZ PARA NIÑOS

El Distrito Escolar Unificado de Palm Springs ofrecerá un programa llamado Peace for Kids en varios de los sitios de las escuelas intermedias a partir del otoño y la primavera de 2021. Peace for Kids es un programa voluntario de servicios de asesoramiento grupal que se enfoca en la construcción del carácter, el razonamiento moral y la empatía, habilidades sociales y autocontrol. Las sesiones de consejería grupal utilizan un plan de estudios de 14 sesiones enseñado por un miembro calificado del personal de la escuela. Las sesiones se ofrecen durante o después del horario escolar, según el sitio de la escuela intermedia. También hay un componente para padres en el plan de estudios que les enseña cómo reforzar los componentes del plan de estudios aprendidos en el ambiente del hogar.

El programa Peace for Kids ha tenido éxito en el distrito escolar, durante su implementación por parte de Sistemas de Salud de la Universidad del Condado de Riverside aproximadamente entre 2016 y 2021. Se introdujo por primera vez en Painted Hills Middle School y Desert Springs Middle School y está abierto a estudiantes de sexto, séptimo y octavo grado. Los resultados anuales de las pruebas previas y posteriores después de la implementación del programa han mostrado una mejora entre los participantes en el área de aumento de las habilidades prosociales y disminución de los problemas de conducta.

Los padres que estén interesados en la participación de sus hijos en el programa Peace for Kids, deben consultar en el sitio de su escuela o buscar en la página web de su escuela para obtener más información. Si es un padre que busca servicios o recursos de salud mental, busque los enlaces en la pagina web que se enumeran a continuación. La meta del Distrito Escolar Unificado de Palm Springs es hacer que los servicios de salud mental estén disponibles para todos los estudiantes, familias y al personal.

**Web De Salud Mental:** <https://www.psusd.us/Page/7635>

**Padlet de Recursos de Salud Mental:** <https://padlet.com/eteran2/jv0zr909fjmetgku>

**Care Solace:** <https://caresolace.com/site/psusdfamilies/>

### Destacues del Personal de Saludes Mental

Soy originalmente de Colombia Sudamericana y mi primera carrera fue en educación. Vine a los Estados Unidos a principios de los años 90 con un programa de intercambio de maestros y enseñé en las escuelas públicas durante más de cinco años.

He estado en el campo de la psicología desde 1997 brindando servicios a familias en clínicas comunitarias, hospitales y el sistema penitenciario. Me capacitaron en el enfoque psicodinámico y practico programas basados en evidencia, incluida la Terapia Cognitiva Conductual. Creo en brindar servicios profesionales teniendo en cuenta el cuerpo, la mente y el espíritu.

Actualmente trabajo en diferentes escuelas, incluso Palm Springs High School. Mt.San Jacinto High School. Desert Learning Academy y Palm Springs Community School. Estoy orgulloso del enfoque del distrito para trabajar en "asociación" con los estudiantes, los padres y la comunidad para garantizar la calidad de la educación. En mi deseo de ser un miembro activo de esta "asociación", me he unido a ARC (Coalición Anti-Racismo).

Consulte mis Ideas para el cuidado personal en la página 1 de este boletín.



DR. JOAQUIN GALEANO  
TERAPEUTA II DE SALUD MENTAL