

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

HOW TO SET A DAILY INTENTION

WHAT DO CHILDREN 0-5 NEED?

THE DIFFERENCE BETWEEN A SCHOOL
COUNSELOR & A MENTAL HEALTH
THERAPIST

SIGNS THAT YOUR CHILD IS DEALING
WITH MORE THAN JUST STRESS

HOW TO REQUEST MENTAL HEALTH
SERVICES

HOW TO SET A DAILY INTENTION

Creating daily intentions takes planning and some creativity. An intention is usually set at the beginning of the day, during the first hour after waking up in the morning. This includes deciding on a positive statement/affirmation/ or quote to focus on throughout your day. Intentions can be written in a journal, a sticky note, or shared on social media. When repeated throughout your day and verbalized out loud to family or friends, it creates a positive change in your brain. A routine of daily intentions helps with managing stress, reducing anxiety, and overcoming adversities in your day.

Link for kids

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=A-CVL07JQ64](https://www.youtube.com/watch?v=A-CVL07JQ64)

Link for adults

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PO-BFXEQYT8](https://www.youtube.com/watch?v=PO-BFXEQYT8)



WHAT DO CHILDREN 0-5 NEED?

Young children ages zero to five years old have just as much need for routines and structure as your school age children. Building in a routine that mirrors that of your older children will help keep everyone on the same schedule.

Activities such as singing, reading, or talking to your young children, with regular eye contact, will help improve their physical, mental, and emotional development.

If you need more ideas on how to support your younger children or want to join a parent support group please call our offices or visit our website for monthly groups.





THE DIFFERENCE BETWEEN A SCHOOL COUNSELOR AND A MENTAL HEALTH THERAPIST

Many parents are familiar with what a school counselor does, but are less familiar with the training and background of a mental health therapist. Both are highly qualified and educated professionals, but unlike a school counselor, a mental health therapist will have additional years of experience in psychotherapy with children and families, may specialize in one or several therapeutic treatment modalities, and is able to diagnose and assess for mental health disorders. A mental health therapist can work discretely with just you and your child, or much like a school counselor, can work collaboratively with a school team to help your child meet their academic and behavioral goals. School counselors can provide social emotional support to your child and family, but are also responsible for helping schedule students into their classes, provide supervision of the school campus, and may run other programs and supports at the school site. Mental health therapists are approachable, friendly, and professional people of various backgrounds. The team of mental health therapists with Palm Springs Unified School District are ready to support you and your family's needs.

HOW TO REQUEST MENTAL HEALTH SERVICES

Parents, you are able to refer your child or teen for mental health services by calling our offices or using the self-referral link found on our website. We are currently providing mental health services both virtually and in person. We offer individual, group, and family therapy.

If you have another insurance other than Medi-Cal insurance, we can provide referrals to other mental health providers in the area. We also offer parent support classes and peer support groups, each month, at no cost.

Referral Link: <http://bit.ly/3j4dNUB>

Or Visit: <https://www.psusd.us/page/253>

SIGNS THAT YOUR CHILD IS DEALING WITH MORE THAN JUST STRESS

1. SLEEPING A LOT MORE OR LESS
2. EATING PATTERNS CHANGING
3. CRIES OFTEN
4. IRRITABLE OR MOODY
5. CLINGY
6. DISTANT OR AVOIDING OTHERS
7. TALKS ABOUT DEATH OR DYING



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?

CÓMO ESTABLECER UNA INTENCIÓN DIARIA

¿QUÉ NECESITAN LOS NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS?

LA DIFERENCIA ENTRE UN CONSEJERO ESCOLAR Y UN TERAPEUTA DE SALUD MENTAL

SEÑALES DE QUE SU HIJO ESTÁ LIDIANDO CON ALGO MÁS QUE ESTRÉS

CÓMO SOLICITAR SERVICIOS DE SALUD MENTAL

CÓMO ESTABLECER UNA INTENCIÓN DIARIA

Crear intenciones diarias requiere planificación y algo de creatividad. La intención generalmente se establece al comienzo del día, durante la primera hora después de despertarse por la mañana. Esto incluye decidir sobre una declaración / afirmación / cita positiva en la que concentrarse durante el día. Las intenciones se pueden escribir en un diario, una nota adhesiva o compartir en las redes sociales. Cuando se repite a lo largo del día y se verbaliza en voz alta a familiares o amigos, crea un cambio positivo en su cerebro. Una rutina de intenciones diarias ayuda a controlar el estrés, reducir la ansiedad y superar las adversidades de su día.

Link para niños

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=A-CVL07JQ64](https://www.youtube.com/watch?v=A-CVL07JQ64)

Link para adultos

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PO-BFXEQYT8](https://www.youtube.com/watch?v=PO-BFXEQYT8)

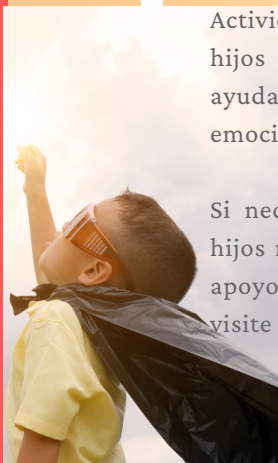


¿QUÉ NECESITAN LOS NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS?

Los niños pequeños de cero a cinco años tienen tanta necesidad de rutinas y estructura como los niños en edad escolar. Crear una rutina que refleje la de sus hijos mayores ayudará a que todos sigan el mismo horario.

Actividades como cantar, leer o hablar con sus hijos pequeños, con contacto visual regular, ayudarán a mejorar su desarrollo físico, mental y emocional.

Si necesita más ideas sobre cómo apoyar a sus hijos más pequeños o desea unirse a un grupo de apoyo para padres, llame a nuestras oficinas o visite nuestro sitio web para grupos mensuales.





LA DIFERENCIA ENTRE UN CONSEJERO ESCOLAR Y UN TERAPEUTA DE SALUD MENTAL

Muchos padres están familiarizados con lo que hace un consejero escolar, pero están menos familiarizados con la formación y los antecedentes de un terapeuta de salud mental. Ambos son profesionales altamente calificados y educados, pero la diferencia de un consejero escolar, un terapeuta de salud mental es que el terapeuta tendrá años adicionales de experiencia en psicoterapia con niños y familias, puede especializarse en una o varias modalidades de tratamiento terapéutico y es capaz de diagnosticar y evaluar enfermedades de salud mental. Un terapeuta de salud mental puede trabajar discretamente solo con usted y su hijo, o al igual que un consejero escolar, puede trabajar en colaboración con un equipo escolar para ayudar a su hijo a alcanzar sus metas académicas y de comportamiento. Los consejeros escolares pueden brindar apoyo social y emocional a su hijo y su familia, pero también son responsables de ayudar a programar a los estudiantes en sus clases, supervisar el campus de la escuela y pueden ejecutar otros programas y apoyos en el sitio de la escuela. Los terapeutas de salud mental son personas accesibles, amigables y profesionales de diversos orígenes. El equipo de terapeutas de salud mental del Distrito Escolar de Palm Springs está listo para ayudarlo a usted y a las necesidades de su familia.

COMO SOLICITAR SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Padres, pueden pedir servicios de salud mental para su hijo/a o adolescente llamando a nuestras oficinas o utilizando el enlace de autorreferencia que se encuentra en nuestro sitio web. En este tiempo brindamos servicios de salud mental tanto en forma virtual como en persona. Ofrecemos terapia individual, grupal y familiar.

Si tiene un seguro medico que no sea Medi-Cal, podemos brindarle referencias a otros proveedores de salud mental en el área. También ofrecemos clases de apoyo para padres y grupos de apoyo entre pares, todos los meses, a ni un costo.

Enlace de referencia: <http://bit.ly/3j4dNUB>

O Visite: <https://www.psusd.us/page/253>

SEÑALES DE QUE SU HIJO ESTÁ LIDIANDO CON ALGO MÁS QUE ESTRÉS

1. DORMIR MUCHO MÁS O MENOS
2. CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
3. LLORA A MENUDO
4. IRRITABLE O DE MAL HUMOR
5. DESEA ESTAR APEGADO MAS QUE ANTES
6. DISTANTE O EVITANDO A LOS DEMÁS
7. HABLA DE MUERTE O MORIR

