

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

MENTAL HEALTH MONTH IN REVIEW

HEALTHY SELF TALK

THERAPY DOG AT THE FARRELL BUILDING

STAFF HIGHLIGHT: PABLO ALCARAZ-LOPEZ

Mental Health Month

In Review

During the month of May, the Palm Springs Unified School District engaged in weekly activities for mental health month all meant to educate, instill hope, and destigmatize mental illnesses. Efforts were also made to spread the message that We All Have Mental Health and should put into practice, daily activities for our own mental wellness. If you were not able to participate in these May activities the links are provided below which include our mental health webpage and the Mental Health Month Padlet.

As we approach the summer month, we want to make sure that all families are aware of the mental health resources that are available to them. The mental health offices at Farrell and Edward Wenzlaff will remain open during the summer months for mental health assessments, treatment, and care coordination. We will continue to accept referrals through our online link or phone/in-person referrals. PSUSD's Care Solace can also be utilized to make self-referrals to mental health services in the area which also include adult mental health treatment, chemical dependency treatment, and inpatient mental health services.

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

Mental Health Month Padlet: bit.ly/3vktlTx

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



HEALTHY SELF TALK

1. Neutral self-talk

Example: What do I need to do next?

2. Positive self-talk

Example: I can do this!

3. Compassionate self-talk

Example: I'm going to be kind to myself.

4. Self-disputing self-talk

Example: That thought I have isn't really true.



THERAPY DOG AT THE FARRELL BUILDING

For additional inquiries please email: xperez@psusd.us

Palm Springs Unified School District recently passed a Board Policy on Animals (BP 6163.2 revised on April 27, 2021) allowing therapy dogs to provide Animal Assisted Therapy and Animal Assisted Activities in the schools. The general purpose of the program is to 1.) provide social and emotional support to students, 2.) improve school attendance and participation, 3.) facilitate positive communication among and between school staff, students, and parents, and 4.) contribute to a positive and welcoming district culture and climate.

The mental health program of the school district located at 333. South Farrell Drive in Palm Springs, Ca., will have it's own therapy dog named Lucy whose first day is May 24th 2021. Along with her human handler, a licensed clinician in the building, the team will be taking student referrals for mental health services combined with animal assisted therapy. Areas that can be supported in mental health treatment with the therapy dog include anxiety, depression, and grief and loss issues. To participate in the program a referral would be submitted by a school site or parent/guardian requesting this program through the mental health referral link. The parent/guardian would preview a presentation on the program and sign consent forms for their student/child to work with the therapy dog. All therapy sessions will need to be held at the Farrell Building.

Mental Health Staff Highlight

I have worked for PSUSD for over five years now and currently for the Mental Health Department. My services stretch throughout the schools of the district as needed, but are mostly maintained in the Desert Hot Springs region. I service the district by aiding the Mental Health Therapists with their caseloads in areas such as social and behavioral modification, as well as any outreach for case management and oversees peer groups on character building.

A mental health tip I'd like to share with parents is just to be aware that each individual can cope and process the same situation in a different way and may need more time, space, and/or aid to adjust to life's challenges. A favorite coping strategy I like to use is to exercise. I have weights at home that suffice and a block to jog around.



PABLO ALCARAZ-LOPEZ
MENTAL HEALTH SPECIALIST

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 BOLETIN?

MES DE SALUD MENTAL EN REVISION

DIÁLOGO INTERNO SALUDABLE

PERRO DE TERAPIA EN EL EDIFICIO
FARRELL

PERSONAL RESALTADO: PABLO ALCARAZ-
LOPEZ

Mes De Salud Mental

En revisión

Durante el mes de Mayo, el Distrito Escolar Unificado de Palm Springs participó en actividades semanales para el mes de la salud mental, todas destinadas a educar, infundir esperanza y desestigmatizar las enfermedades mentales. También se hicieron esfuerzos para compartir el mensaje de que Todos Tenemos Salud Mental y debemos poner en práctica las actividades diarias para nuestro propio bienestar mental. Si no pudo participar en estas actividades de Mayo, los enlaces se proporcionan a continuación, que incluyen nuestra página web de salud mental y el Padlet del Mes de la Salud Mental.

A medida que nos acercamos a los meses de verano, queremos asegurarnos de que todas las familias conozcan los recursos de salud mental que están disponibles para ellos. Las oficinas de salud mental de Farrell y Edward Wenzlaff permanecerán abiertas durante los meses de verano para evaluaciones de salud mental, tratamiento y coordinación de cuidado. Continuaremos aceptando referencias a través de nuestro enlace en línea o referencias telefónicas o en persona. CareSolace también se puede utilizar para solicitar servicios de salud mental en el área, que también incluyen tratamiento de salud mental para adultos, tratamiento de dependencia química y servicios de salud mental para pacientes hospitalizados.



Sitio web de salud mental: <https://www.psusd.us/Page/7635>

Padlet del mes de salud mental: bit.ly/3vktITx

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

DIÁLOGO INTERNO SALUDABLE

1. Diálogo Interno Neutral

Ejemplo: ¿Qué es lo siguiente que debo de hacer?

2. Positive self-talk

Ejemplo: Lo puedo hacer!

3. Compassionate self-talk

Ejemplo: Voy a ser amable conmigo misma.

4. Self-disputing self-talk

Ejemplo: Ese pensamiento que tengo no es realmente cierto.



PERRO DE TERAPIA EN EL EDIFICIO FARRELL

Para consultas adicionales, envíe un correo electrónico a: xperez@psusd.us

El Distrito Escolar Unificado de Palm Springs aprobó recientemente una póliza de la Junta sobre Animales (BP 6163.2 revisada el 27 de abril de 2021) que permite que los perros de terapia brinden Terapia Asistida por Animales y Actividades Asistidas por Animales en las escuelas. El propósito general del programa es 1.) brindar apoyo social y emocional a los estudiantes, 2.) mejorar la asistencia y participación escolar, 3.) facilitar la comunicación positiva entre el personal de la escuela, los estudiantes y los padres, y 4.) Contribuir a una cultura y un clima de distrito positivos y acogedores.

El programa de salud mental del distrito escolar ubicado en 333. South Farrell Drive en Palm Springs, California, tendrá su propia perra de terapia llamada Lucy, cuyo primer día es el 24 de mayo de 2021. Junto con su manejador humano, un(a) terapeuta con licencia en el edificio, el equipo tomará referencias de estudiantes para servicios de salud mental combinados con terapia asistida por animales. Las áreas que se pueden apoyar en el tratamiento de salud mental con el perro de terapia incluyen ansiedad, depresión y problemas de dolor y pérdida. Para participar en el programa, una escuela o un padre / tutor que solicite este programa enviará una referencia a través del enlace de referencia de salud mental. El padre / tutor podría ver una presentación sobre el programa y firmar formularios de consentimiento para que su estudiante/hijo trabaje con el perro de terapia. Todas las sesiones de terapia deberán realizarse en el edificio Farrell.

Lo más destacado del personal de salud mental

He trabajado para PSUSD durante más de cinco años y actualmente para el Departamento de Salud Mental. Mis servicios se extienden por todas las escuelas del distrito según sea necesario, pero se mantienen principalmente en la región de Desert Hot Springs. Presto servicio al distrito ayudando a los terapeutas de salud mental con sus casos en áreas como modificación social y de comportamiento, así como en cualquier alcance para la gestión de casos y superviso a los grupos de pares en la formación del carácter.

Un consejo de salud mental que me gustaría compartir con los padres es simplemente saber que cada individuo puede enfrentar y procesar la misma situación de una manera diferente y puede necesitar más tiempo, espacio y/o ayuda para adaptarse a los desafíos de la vida. Una estrategia de afrontamiento favorita que me gusta usar es hacer ejercicio. Tengo pesas en casa que son suficientes y una cuadra para correr.



PABLO ALCARAZ-LOPEZ
MENTAL HEALTH SPECIALIST