

# 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

WHAT'S CHANGED WITH CHILDREN'S MENTAL HEALTH SINCE COVID?

GROUNDING 5-4-3-2-1

WHEN TO SEEK MENTAL HEALTH SERVICES

STAFF HIGHLIGHT: ELVIA TERAN-CORDERO

## What's Changed With Mental Health Since Covid?

The Covid 19 health pandemic has had a tremendous effect on children's social-emotional wellbeing, leading to more mental health needs. The urgent closing of businesses and schools, along with the immediate implementation of new social distancing measures and safety practices, were huge disruptions to the daily life of children, which lasted from Spring 2020 to Spring 2021.

All children need consistency with daily routines, connections with stable and caring adults, and regular social engagements to support healthy social & emotional wellbeing and development. The Covid 19 health pandemic led to many losses in these areas, both temporary and permanent. An indirect effect of these losses has also been the availability of basic needs such as regular food, stable housing, and personal safety.

Even though the closures have lifted, and much of daily life has returned to pre-Covid 19 status, the residual effects of the pandemic on children' mental health will likely persists for months after. Some symptoms to look out for in children that may appear for the first time include anxiety (not wanting to leave the house or separate from caregivers or persistent fears and worries) and mood changes (crying, sadness, isolation, or anger).

The ways we can support the mental health of our children is to return to our usual routines that were in place prior to the closures, regular check ins with your children about their feelings, spending quality time with one another, and seeking support when needed.

### GROUNDING 5-4-3-2-1

**Grounding is a strategy to help you connect to your thoughts and feelings, and center your mind on the present moment instead of thinking ahead or in the past.**

#### 5 Things You See

**What are five things you see that are in your immediate view and name them?**

#### 4 Things You Hear

What are four things you can hear, can you describe them?

#### 3 Things You Feel

What are three things you can feel with your fingers and explain the feeling?

#### 2 Things you Smell

**What are two things you can smell and name them?**

#### 1 Thing you Taste

**What is one thing you can taste and describe the taste?**

## WHEN TO SEEK MENTAL HEALTH SERVICES ?

Palm Springs Unified School District will be returning to in person learning in the Fall of 2021. There will be additional resources at all school levels in the form of mental health services, school counseling services, and social work services. All are meant to support students at all tiers of need, including first time needs that may be short term social-emotional supports and more intensive, longer term social-emotional supports. Students and families are able to access mental health services by filling out the parent/guardian referral found on the mental health web page or may also be referred to mental health services by their school site. The Care Solace referral link, found on the web page, is another resource for mental health services that is available 24/7. It is also a linkage to mental health services for people of all ages and insurances. No one should be left without being able to access a mental health service that fits their specific needs, children and adults alike.

If you are unsure whether your child is presenting with symptoms that would necessitate mental health services, the best thing to do would be to seek advice. This can be done through a simple consultation with our mental health program office, or other trusted health professionals such as your doctor's office, school nurses, or school counselors. The main purpose of mental health services is to reduce or eliminate mental health symptoms and impairments, improve student's functioning in school, and assist children with becoming productive members of their home and school communities.

Mental health services can be tailored to your child and families needs including individual therapy, group therapy, family therapy, and can include consultation and case management. All mental health services are trauma informed, culturally and racially sensitive to the needs of a diverse community, and above all confidential.

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

**Mental Health Resources Padlet:** <https://padlet.com/eteran2/jy0zr909fjmetqku>

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

### Mental Health Staff Highlight

My name is Elvia Teran-Cordero, Mental Health Therapist-Bilingual with PSUSD/Mental Health Department. My role as a Mental Health Therapist is to provide caring mental health support to students and their families. Connect families to community-based services and resources. Provide case management and assess, plan, implement, coordinate, monitor, and evaluate the options and services required to meet the students and families needs. A good coping skill for this summer is to slow down and relax. Focus on what you can control and leave what you can't! Always stay positive and enjoy life.



ELVIA TERAN-CORDERO  
MENTAL HEALTH SPECIALIST

# MENTAL HEALTH NEWSLETTER



(760) 416-1360



MENTALHEALTHSERVICES@PSUSD.US

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

## DE QUE SE TRATA ESTE ARTICULO

¿QUE CAMBIO CON LA SALUD MENTAL DESDE COVID?

GROUNDING 5-4-3-2-1

¿CUANDO BUSCAR SERVICIOS DE SALUD MENTAL?

DESTAQUE DEL PERSONAL DE SALUD MENTAL: ELVIA TERAN-CORDERO

# ¿Que Cambio con la Salud Mental Desde Covid?

La pandemia de salud covid 19 ha tenido un efecto tremendo en el bienestar socioemocional de los niños, lo que genera mas necesidades de salud mental. El cierre urgente de comercios y escuelas, junto con la implementacion inmediata de nuevas medidas de distanciamiento social y practicas de seguridad, fueron enormes disrupciones en la vida cotidiana de los niños, que duro desde la primavera de 2020 hasta la primavera de 2021. .

Todos los niños necesitan coherencia con las rutinas diarias, conexiones con adultos estables y afectuosos, y compromisos sociales regulares para apoyar el bienestar y el desarrollo social y emocioanl saludables. La pandemia de salud de Covid 19 provocó muchas pérdidas en estas áreas, tanto temporales como permanentes. Un efecto indirecto de estas pérdidas también ha sido la disponibilidad de necesidades básicas como alimentos regulares, vivienda estable y seguridad personal.

A pesar de que los cierres se han levantado y gran parte de la vida diaria ha vuelto al estado anterior al Covid 19, los efectos residuales de la pandemia en la salud mental de los niños probablemente persistirán durante meses después. Algunos síntomas de tener en cuenta en los niños que pueden aparecer por primera vez incluyen ansiedad (no querer salir de la casa o separarse de los cuidadores o miedos y preocupaciones persistentes) y cambios de humor (llanto, tristeza, aislamiento o ira).

Las formas en que podemos apoyar la salud mental de nuestros niños es volver a nuestras rutinas habituales que estaban en su lugar antes de los cierres, chequear regularmente a sus hijos sobre sus sentimientos, pasar tiempo de calidad juntos y buscar apoyo cuando sea necesario.

## GROUNDING 5-4-3-2-1

**Grounding es una estrategia que le ayuda a conectarse con sus pensamientos y sentimientos, y a centrar su mente en el momento presente en lugar de pensar en el futuro o en el pasado.**

### 5 cosas para ver

¿Cuáles son las cinco cosas que ve que están en su vista inmediata y nombrarlas?

### 4 cosas que escuchas

¿Cuáles son las cuatro cosas que puede oír? ¿Puede describirlas?

### 3 cosas que sientes

¿Cuáles son las tres cosas que puedes sentir con tus dedos y explican la sensación?

### 2 cosas que hueles

¿Cuáles son dos cosas que puedes oler y nombrarlas?

### 1 cosa que saboreas

¿Qué cosa puedes probar y describir el sabor?

## ¿CUÁNDO BUSCAR SERVICIOS DE SALUD MENTAL?

El Distrito Escolar Unificado de Palm Springs regresará al aprendizaje en persona en el otoño de 2021. Habrá recursos adicionales en todos los niveles escolares en forma de servicios de salud mental, servicios de consejería escolar y servicios de trabajo social. Todos están destinados a apoyar a los estudiantes en todos los niveles de necesidad, incluidas las necesidades iniciales que pueden ser apoyos socioemocionales a corto plazo y apoyos socioemocionales más intensivos y de largo plazo. Los estudiantes y las familias pueden acceder a los servicios de salud mental al completar la referencia de padre / tutor que se encuentra en la página web de salud mental o también pueden ser referidos a los servicios de salud mental por su sitio escolar. El enlace de referencia de Care Solace, que se encuentra en la página web, es otro recurso para los servicios de salud mental que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También es un vínculo con los servicios de salud mental para personas de todas las edades y seguros. Nadie debe quedarse sin poder acceder a un servicio de salud mental que se adapte a sus necesidades específicas, tanto niños como adultos.

Si no está seguro de si su hijo presenta síntomas que requerirían servicios de salud mental, lo mejor sería buscar consejo. Esto se puede hacer a través de una simple consulta con la oficina de nuestro programa de salud mental u otros profesionales de la salud de confianza, como el consultorio de su médico, enfermeras escolares o consejeros escolares. El propósito principal de los servicios de salud mental es reducir o eliminar los síntomas y discapacidades de salud mental, mejorar el funcionamiento de los estudiantes en la escuela y ayudar a los niños a convertirse en miembros productivos de sus comunidades domésticas y escolares.

Los servicios de salud mental se pueden adaptar a las necesidades de su hijo y su familia, incluida la terapia individual, la terapia de grupo, la terapia familiar y pueden incluir consultas y administración de casos. Todos los servicios de salud mental están informados sobre el trauma, cultural y racialmente sensibles a las necesidades de una comunidad diversa y, sobre todo, confidenciales.

**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/>

### Destaque Del Personal de Salud Mental

Mi nombre es Elvia Teran-Cordero, Mental Health Therapist-Bilingual with PSUSD/Mental Health Department. Mi función como terapeuta de salud mental es brindar apoyo de salud mental a los estudiantes y sus familias. Conectar a las familias con los servicios y recursos comunitarios. Proporcionar administración de casos y evaluar, planificar, implementar, coordinar, monitorear y evaluar las opciones y servicios requeridos para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las familias. Una buena habilidad de afrontamiento para este verano es reducir la velocidad y relajarse. ¡Concéntrate en lo que puedes controlar y deja lo que no puedes! Mantente siempre positivo y disfruta de la vida.



ELVIA TERAN-CORDERO  
MENTAL HEALTH SPECIALIST