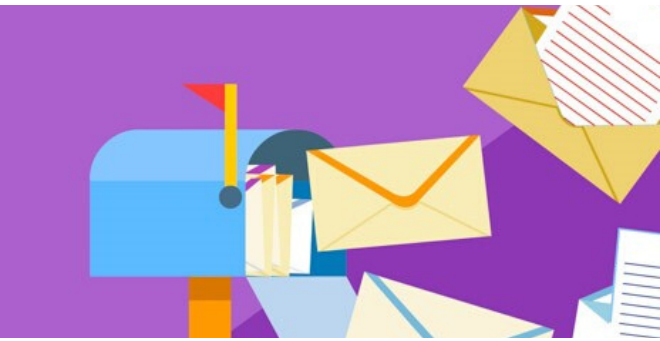


# HOLA, DE MS. SARA

TERAPEUTA ASOCIADA DE MATRIMONIO Y FAMILIA Y ASOCIADA  
PROFESIONAL DE CONSEJERIA CLINICA



## UNA NOTA DE ANIMO

DURANTE EL CIERRE DE NUESTRAS  
ESCUELAS.....

Queridos Padres/Guardianes,

Como muchos de ustedes saben hasta hoy, El Departamento de Salud Pública del Condado de Riverside. publicó una orden de enmienda de cerrar las escuelas hasta el 19 de junio, del 2020. A pesar de que su niño no va a estar en la escuela, hasta el próximo año escolar, yo solo quiero dejarle saber que el Equipo de Salud Mental del Distrito Escolar Unificado de Banning, continúa pensando en las maneras de apoyar a su niño/s y familias dentro del cierre de nuestro distrito escolar.

Yo sé que ustedes están haciendo todo lo que pueden para apoyar a su familia durante este tiempo. Esta carta informativa contiene recursos para ayudar a sus niños a desestresarse, para practicar habilidades de afrontamiento, y a practicar el compartimiento emotivo. Esta carta informativa incluso contiene más información a cerca de cómo hablar acerca del COVID-19 con sus niños y como solicitar consejería. Favor de usar lo que trabaje mejor para usted y su familia.

Sinceramente,  
Ms. Sara

## ECHAR UN VISTAZO!

UNA NOTA DE ALIENTO  
- 1

MANERAS DE AYUDAR A SU NIÑO A DES-  
ESTRESARSE EN CASA  
- 2

MANERAS DE AYUDAR A SU NIÑO A ESTAR  
CALMADO EN CASA  
- 2

QUE ES POPPIN'? UNA MANERA DE HABLAR  
CON SU NIÑO A CERCA DE EMOCIONES  
- 3

MANERAS DE HABLAR CON SU NIÑO ACERCA  
DE COVID-19  
-3

QUE QUIERE REGISTRARSE CONMIGO? ESTA  
ES UNA MANERA DE HACERLO...  
-4

# MANERAS DE AYUDAR A SU NIÑO/A DES-ESTRESARSE

¿CÓMO IDENTIFICAR EL MOMENTO EN EL QUE EL ESTRÉS PUEDE SER ABRUMADOR PARA LOS NIÑOS...

El artículo en el enlace de la derecha contiene varias maneras que usted puede ayudar a su niño a des-estresarse mientras está en casa, durante el cierre escolar,



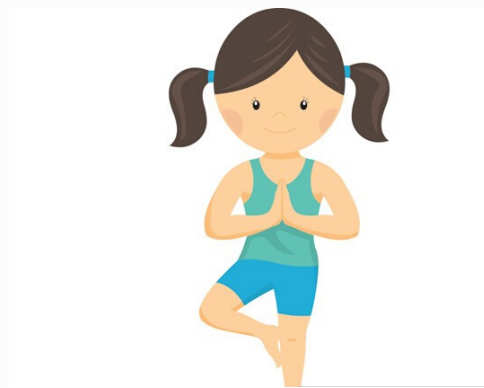
## How You and Your Kids Can De-Stress During Coronavirus | Parenting Tips & Advice

If you are feeling stress about COVID-19, you are not alone. Here are some tools for kids and parents to use to help navigate these worries and stresses in this o...

# MANERAS DE AYUDAR A SU NIÑO A ESTAR CALMADO EN CASA

UTILIZANDO HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO ES UNA MANERA GRANDIOSA DE AYUDAR A SU NIÑO A ESTAR CALMADO EN CASA...

ABAJO HAY UNA LISTA DE ACTIVIDADES QUE AYUDAN A SU NIÑO A PERMANECER CALMADO ENCASA.



### TARRO DE BRILLO RELAJANTE

Haciendo un tarro relajante es una manera de divertirse para ayudar a su niño a calmarse y relajarse. Observando el brillo en el tarro, puede ayudar a su niño a frenar sus sentimientos y sus pensamientos. El enlace del video de abajo enseña como hacerlo en casa.



### BURBUJAS DE RESPIRACION PROFUNDA

Ejercicios de respiración profunda es una manera útil para que su niño use para auto calmarse. Usando burbujas es una manera grandiosa de practicar respiración profunda. El enlace de abajo muestra como hacerlas en casa



### DIY Pelota Estrés

Pelota estrés es una manera grandiosa de ayudar a su niño a calmarse. Hay varias maneras de hacer una pelota de estrés. El enlace del video de abajo le muestra cómo hacerla en casa, con justa dos artículos.

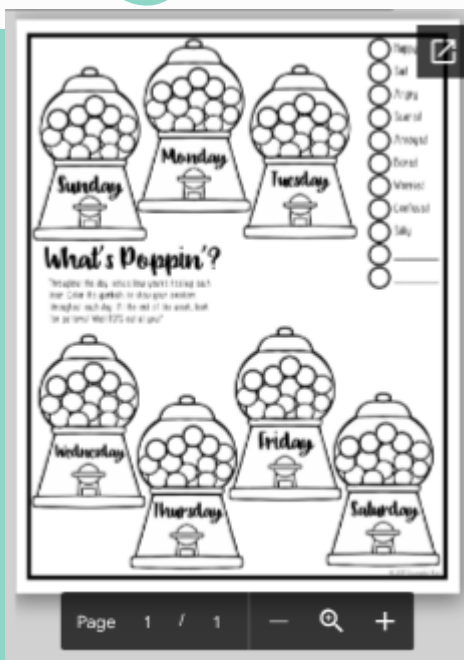


# QUE ES POPPIN'? UNA MANERA DE HABLAR A CERCA DE EMOCIONES CON SU NIÑO

A TRAVES DEL DIA, SU NIÑO PUEDE ESTAR SINTIENDO DIFERENTES EMOCIONES...

Hablar a cerca de las emociones puede ayudar a su hijo a procesar sus sentimientos y reconocer mejor diferentes emociones en ellos mismos, emociones en otros y sentirse apoyado. La consejera Keri hizo una hoja de trabajo gratis (adjunta en el enlace de la izquierda) para ayudarle a hablar con su niño acerca de las emociones.

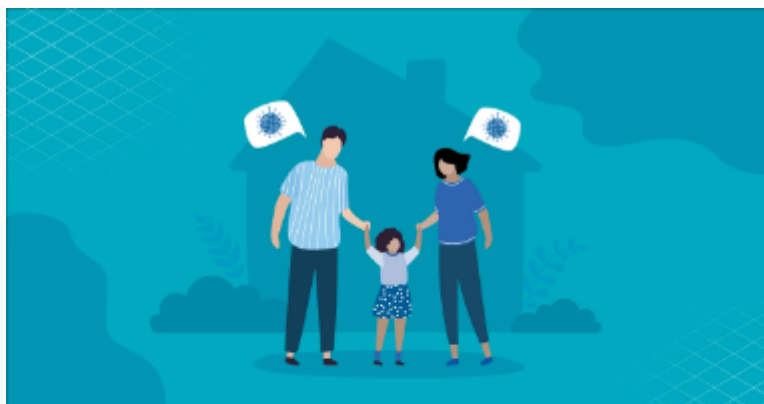
Para cada día de la semana, su niño puede practicar nombrando las emociones que él/ella siente todo el día. Al final del día o de la semana, usted puede hablar con su niño acerca de las emociones que él/ella ha experimentado..



## MANERAS DE HABLAR CON SU NIÑO A CERCA DE COVID-19

HABLANDO A CERCA DE COVID-19 CONTINUA SIENDO DIFICIL?

Oo usted continúa pensando en maneras de hablar con su niño a cerca de qué está pasando? el enlace de abajo es un recurso útil para mantener la conversación...



### How to Talk to Kids About Coronavirus

As novel coronavirus, called COVID-19, continues to spread to multiple countries, including the United States, it's important for adults to communicate...



# QUIERES ESTAR EN CONTACTO CONMIGO?

## ESTA ES UNA MANERA DE HACERLO...

Debido al cierre escolar, nuestro Equipo de Salud Mental del Distrito Escolar Unificado de Banning, continúa ofreciendo maneras de estar en contacto con su niño. El enlace de la derecha, ofrece una manera de ponerse en contacto conmigo, para que su niño me diga cómo están y/o para solicitar servicios de consejería vista telesalud (por teléfono o video-charla).

Si usted solicita servicios de consejería, la voy a contactar por teléfono, para revisar una forma de consentimiento, para planear el día/hora, para ver a su hijo/a por telesalud.

!Si su hijo/a tiene otra terapeuta asociada o terapeuta licenciada, favor de contactar a el/ella, usando la información de correo electrónico incluida en el sitio electrónico escolar. (lista de enlace abajo).

Favor de notar: Si usted o un ser querido están experimentando pensamientos de suicidio. o está en estado de emergencia, por favor llame al 911 Favoe de ponerse en contacto con la línea de texto para Crisis, texteadando SHARE 741741 desde su teléfono

## QUIERE ESTAR INFORMADO EN LAS ULTIMAS NOTICIAS ESCOLARES?

VISITE EL SITIO ELECTRONICO DE BANNING UNIFIED SCHOOL DISTRICT ..

Banning Unified School District's website: <https://www.banning.k12.ca.us/>

### Sara De Herrera, AMFT, APCC

Mi nombre es Sara y soy la Terapeuta Asociada Registrada en Matrimonio y Familia y Consejera Asociada Profesional Registrada de la Escuela Primaria Hemmerling del Distrito Escolar Unificado de Banning. Tengo la maravillosa oportunidad de trabajar con estudiantes Nivel II/III para ayudar a alcanzar sus necesidades en la escuela. Si usted está recibiendo esta carta, significa que tengo el consentimiento de su niño. Favor de contactarme por correo electrónico, si tiene cualquier pregunta, comentario y/o preocupaciones; estoy feliz de ayudar de cualquier manera que pueda.

Email: [sdherrera@banning.k12.ca.us](mailto:sdherrera@banning.k12.ca.us)

Sara De Herrera, AMFT, APCC  
Registered Associate Marriage and Family Therapist (AMFT 105888)  
Registered Associate Professional Clinical Counselor (APCC 4984)  
Supervised by Nicole Beilstein, Licensed Marriage and Family Therapist Supervisor  
Banning Unified School District

### Check-In With Ms. Sara

If you are checking-in with me it means I have consent to see your child for counseling services. If telehealth is requested, I will be contacting you to review informed consent for telehealth services. You may also use this form just to check-in with me to let me know how your child is doing.

Sara De Herrera, AMFT, APCC  
Registered Associate Marriage and Family Therapist (AMFT 105888)  
Registered Associate Professional Clinical Counselor (APCC 4984)  
Supervised by Nicole Beilstein, Licensed Marriage and Family Therapist Supervisor  
Banning Unified School District

\* Required

Student's Name: \*

Your answer

Student's Parent/Guardian Name: \*

Your answer

Student's Parent/Guardian Email: \*

Your answer

How Are You Feeling Chart



How are things overall with your child? \*

1 2 3 4 5

Very Poor (Red) ○○○○○ Excellent (Dark Green)

Would you like to provide an update in how your child is doing? \*