Hola Familias de Sterling y Clovis Point!

Queremos asegurarle que estamos trabajando juntos en continuar apoyando a su familia brindando servicios de consejería de la escuela.

Por favor revise nuestra lista de recursos. Provee recursos para familias en apoyo social-emocional y recursos de la comunidad.

Los estudiantes pueden unirse a Google classroom para conectarse con su consejero de su escuela. Los nombres son visible a todos los estudiantes en su clase.

Mensaje de Mrs. Pierson en Sterling

Primero, Yo quiero decirles cuanto extraño ver sus caras cada dia! Si tuviera la casualidad de verlos en la comunidad les quiero dejar saber que haría mi día! No se desesperen, que estaremos pronto juntos de nuevo.

Aunque no nos podemos conectar en persona durante este tiempo, nos podemos conectar en otras maneras. Si quieres hablar conmigo hazlo por correo electrónico y hare una cita en Google Hangouts o Videoconferencing. (estoy mejorando en estas cosas de tecnología!)

Por ahora, cuidense y estén seguros! Por favor comuniquese, aunque sea solo para decir hola!

Como me puedes contactar:

* Mis “horas de oficina” serán de 7:30-3:30 todos los dias.
* Email: piersonj@eastmont206.org
* Google Classroom: Tengo una oficina virtual instalada. En mi salon tendré actividades, recursos, enlaces a información y un tablero de discusión en donde puedes compartir información. Recuerden mi regla de CONFIDENCIALIDAD. Esta clase es totalmente opcional y solo proveído como un recurso y una manera de comunicarnos.
	+ De la pagina de Google Classroom, ve a “Join Class”, después Entra el siguiente código: 7wajzs7

Mensaje de Mrs. Martinez en Clovis Point -

martinezn@eastmont206.org

Estoy trabajando en como mejor puedo estar disponible a nuestros maravillosos estudiantes!

Por favor mandenme un correo electrónico con cualquier pregunta.

Estoy muy agradecida por la tecnología que nos permite continuar estar en contacto.

Todos los estudiantes están invitados a unirse al google classroom de su año escolar para actividades y compartir ideas.

5to año - Codigo r5ng5jy

6to año - Codigo ngzl67d

7to año - Codigo q2tmuv6

Mantengámonos en contacto!

[DownDog App](https://www.downdogapp.com/)- Yoga y otros ejercicios gratis

Por favor hable a una línea directa si no se sienten seguros. Crisis no solo significa pensando en terminar su propia vida. Es cualquier emoción dolorosa y cualquier tiempo que necesite apoyo.

**Conecciones de Crisis**: Ellos proveen apoyo de crisis para los condados de Chelan, Douglas, Grant y Okanogan:

* **Linea de Crisis :** <https://www.crisisconnections.org/> **24/7 Linea de Crisis** **800-852-2923**
* **Línea de Texto:** 24/7 apoyo para aquellos en crisis. Textea 741741 de cualquier lugar en los Estados Unidos para textear con un consejero entrenado en crisis.
* **Línea Tibia:**  es para apoyo general, apoyo a los compañeros sin crisis.

<https://www.crisisconnections.org/wa-warm-line/> **WA Warm Line (línea tibia) (877-500-9276):** Lunes-Viernes 5:00pm-9:00pm, Fines de semana 12:30pm-9:00pm

* **Link de Adolesentes:** Link de adolescentes es una línea directa confidencial y anónima para adolescentes. Voluntarios de adolescentes entrenados están disponibles para hablar con ustedes sobre cualquier problema o preocupación. Ningún problema es demasiado grande ni demasiado pequeño! <https://www.crisisconnections.org/teen-link/>  **Link de Adolesentes**, **Línea de teléfono (866-833-6546):** tardes 6:00-10:00 pm; hablar**:** tardes 6:00-9:30 pm; **Textear:** tardes 6:00-9:30 pm
* **Línea de Ayuda de Recuperación:** <https://www.crisisconnections.org/wa-recovery-help-line/>

Conexión a recursos para el uso de sustancias, adicción de apostar/jugar, y miembros de familia de individuos con enfermedad mental) **(866-789-1511):** **Línea de teléfono:** 24/7; **Textear:** Lunes-Viernes 9:00 am-5:00 pm

**El Proyecto Trevor:**

El Proyecto Trevor ofrece programas y servicios acreditados en salvar vidas, afirmación de la vida a la juventud de LGBTQ que crea ambientes de aceptación sanos, y inclusivos por el teléfono, en línea y por texto.

[**Trevor Lifeline**](https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/) 1-866-488-7386**.** La única línea nacional 24/7 de intervención en crisis y prevención de suicidio para jóvenes menores de 25 años de LGBTQ.

[**Trevor chat**](https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/) Un servicio gratis, confidencial, mensajes instantáneos seguros para jóvenes LGBTQ que provee ayuda en vivo de un consejero voluntario entrenado, abierto todos los días. Textea “START” a 678678 para comenzar.

**Administración de Servicios de Abuso de Substancias y Salud Mental** 1-800-662-HELP (4357)

SAMHSA’s Línea Nacional es un servicio de información y referencia de tratamiento confidencial, gratuito, disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana , 365-días-del-año (en Ingles y Español) para individuos y familias que enfrentan trastornos mentales y/o desorden de abuso de sustancias.

**Recursos para Padres para sus hijos:**

* Child Mind Institute: Recursos para problemas mentales de niños

 <https://childmind.org/>

* Common Sense Media - Provee comentarios e información en películas, libros, sitio web y aplicaciones para niños.

<https://www.commonsensemedia.org/>

* Edutopia - Recursos educacionales social-emocional para que padres usen en casa

<https://www.edutopia.org/>