

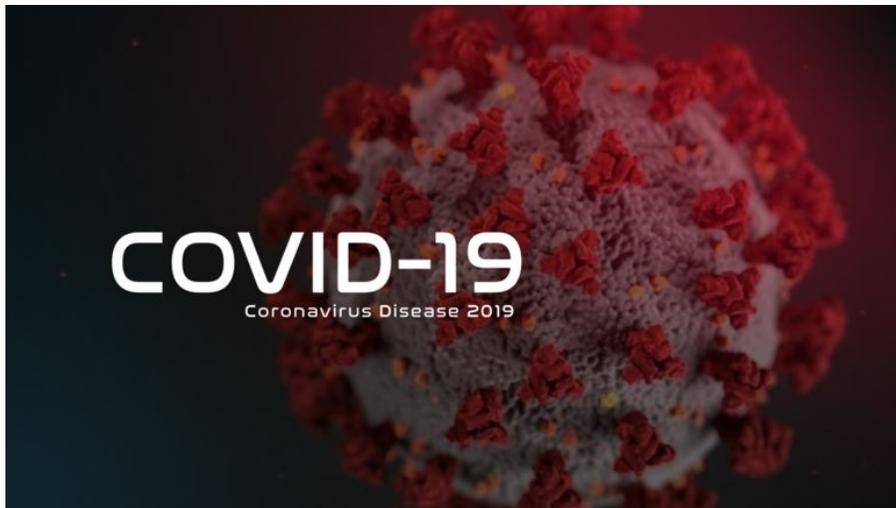


The Derner Hempstead Child Clinic

Servicios De Salud Mental Basados En la Comunidad

Boletín Informativo de Mayo 2020

"Desconsolados, pero no estamos solos. Pertenecemos a la compañía más grande del mundo, la compañía de aquellos que han conocido el sufrimiento.." **C.S. Lewis**



Lamentando como solían ser las cosas ...

Cuando nos enfrentamos a un territorio desconocido y comenzamos a adoptar una "nueva normalidad", recordamos lo que perdimos. Estas últimas semanas han cambiado nuestras vidas de muchas maneras ... algunos lamentan la pérdida de un ser querido y otros enfrentan el desempleo.

Es un sentimiento de impotencia cuando un ser querido está enfermo y no podemos brindarle consuelo. Cuando un ser querido fallece, estamos acostumbrados a llevar a cabo costumbres tradicionales como llevar comida a la familia,

abrazar a quienes están de luto y asistir a un funeral para honrar su memoria. Estas formas de expresar el dolor y la comodidad ya no son factibles en este momento debido a COVID-19.

Los efectos emocionales de esta pandemia global se han infiltrado lentamente en la mayoría de nosotros. Inicialmente, algunos se sintieron aliviados de que su agenda se ralentizara. Las personas aprovecharon el tiempo extra para comunicarse con amigos y tratar de participar en diferentes actividades que generalmente no tienen suficiente tiempo en el día que hacer. Ahora, después de que un millón de estadounidenses han sido diagnosticados con COVID-19 y hemos perdido más de 50,000 estadounidenses, con Nueva York como el epicentro, es difícil no sentir tristeza mientras vemos las noticias. Se nos pide que quedarnos en casa, lo que esencialmente nos impide realizar muchas actividades que nos unen, y puede ser difícil hacer el esfuerzo de no socializar. El distanciamiento social está diseñado para evitar que propaguemos COVID-19, pero puede provocar sentimientos abrumadores de ansiedad y depresión para algunas personas. El uso de sustancias puede parecer un alivio para algunos, pero solo adormece el dolor por un momento, luego los problemas persisten y a menudo empeoran.

Reconocer los signos de depresión, para nosotros y nuestros seres queridos, es importante para ayudar a prevenir que los síntomas de depresión empeoren. Los síntomas de la depresión incluyen falta de motivación, fatiga, tristeza, depresión, cambios en el apetito, cambios en los hábitos de sueño, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, no participar en actividades que solían ser agradables y estar socialmente retraído.

Esta pandemia es un recordatorio de la fragilidad de la vida. Es importante recordar que especialmente ahora tenemos que hacer un esfuerzo para llegar a nuestros amigos y familiares, que pueden estar enfermos, deprimidos, llorando a un ser querido o luchando para lidiar con los estresores de la vida que han ocurrido debido a esta crisis de salud. Es bien difícil adaptarnos a nuestra "nueva norma" a medida que continuamos viviendo con tanta incertidumbre, es importante hacer un esfuerzo para controlar aquellos aspectos de nuestra vida que podemos controlar..

Ponemos ...

- **Expresar gratitud a los miembros de nuestra familia al pasar tiempo de calidad con ellos.**
- **Hacer esfuerzos para reducir los conflictos familiares priorizando nuestros problemas y poniéndolos en perspectiva**
- **Utiliza el ejercicio y yoga para equilibrar tu mente, cuerpo y emociones**
- **Noches de Pintar noches o charadas con amigos y familiares por medios de Zoom/Whats up /Google**
- **Crear un video reuniones sociales con amigos y familiares**
- **Planifica una noche de cine o noche de juegos**
- **Crear un club de lectura con amigas (os)**
- **Busque trabajos para trabajar de forma remota**
- **Toma un curso universitario en línea**

- o **Patrocine a negocios pequeños locales para ayudar a la comunidad.**

Estas son solo algunas de las actividades gratuitas y divertidas que podemos hacer para crear un ambiente hogareño emocionalmente equilibrado para nuestra familia y mejorar nuestro estado de ánimo al escapar momentáneamente de una manera saludable.

Podemos buscar formas de informarnos para hacer frente a esta pandemia juntos.

Nicole Daisy, PhD
Psicóloga, Directora De Clínica

Para aquellos de ustedes que desafortunadamente han perdido a un ser querido por COVID-19, les expresamos nuestro más sentido pésame a usted y su familia. A continuación hay un artículo que lo guiará para brindar apoyo a sus hijos mientras se enfrentan al dolor:

<https://childmind.org/article/helping-children-cope-frightening-news/>

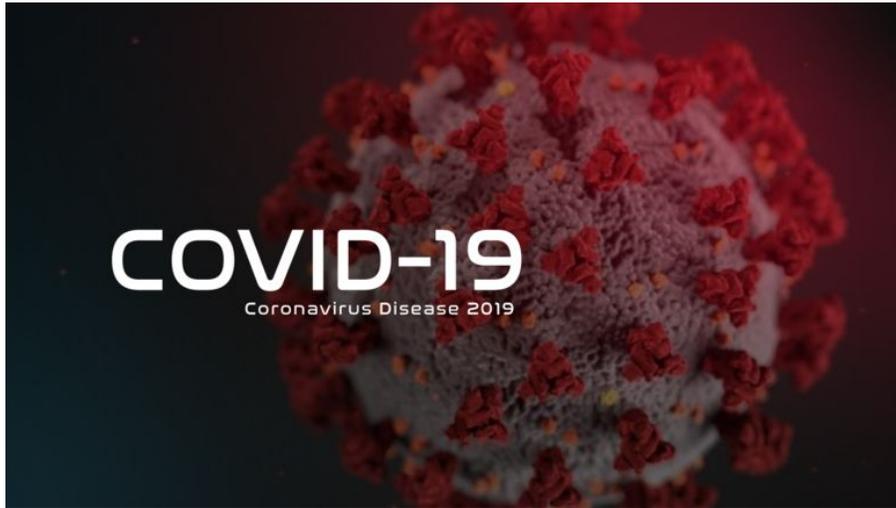
En DHCC queremos informarle a usted y a su familia que estamos aquí para apoyarlo con talleres mensuales para padres, terapia individual semanal para estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria y grupos para preadolescentes, adolescentes y padres a través de telesalud. Si está interesado en asistir a un grupo de padres o taller, envíenos un correo electrónico directamente a dernerclinic@hempsteadschools.org

Para la terapia individual o grupal de su hijo, informe al trabajador social de la escuela de su hijo o al psicólogo escolar.

Taller motivacional mensual

Lunes, Mayo 18th @ 4-6 pm via Telesalud

Trabaja Con



Durante este taller, se discutirán formas de manejar el estrés y la tristeza asociados con COVID-19. Aprenda habilidades de afrontamiento para controlar la ansiedad y la depresión. Reciba recursos para ayudarlo a manejar sus emociones

Servicios De Salud Mental Basados En La Comunidad

Jueves Alas 6pm

Grupo De Apoyo A Las Padres

**CORONAVIRUS DISEASE 2019
(COVID-19)**



Como manejar tu estres

Y ayudar a tus hijos a sobrellevar el estrés

Durante este grupo semanal, Le proveremos con:

- Enseñanzas y habilidades de afrontamiento para aliviar el estrés
- Proporcionar consejería de duelo
- Brindarle formas de controlar el estrés y tristeza asociadas con los efectos de COVID-19

Jueves alas 6:00pm via servicios de telesalud

Si está interesado en unirse a este grupo, envíe un correo electrónico a:

dernerclinic@hempsteadschools.org

Los siguientes servicios actualmente solo están disponibles en inglés

GRUPO DE APOYA SEMANAL

Martes Alas 7pm - solo inglés

Grupo De Terapia para la escuela Intermedia

Lidiando Con COVID-19



Los cambios que han ocurrido desde la pandemia han sido difíciles para todos nosotros, especialmente nuestros hijos....

Las sesiones de grupo semanales de Terapia les Proporcionará:

Un lugar seguro donde compartir sus emociones y sentimientos asociados con COVID-19

Les Brindará apoyo con las frustraciones asociadas con el cumplimiento de las pautas de seguridad y distanciamiento social

Martes alas 7:00pm via Telesalud

Si está interesado en unirse al grupo, por favor contactarnos al correo electrónico:

dernerclinic@hempsteadschools

Martes Alas 5pm

Gropo De Terapia de Secundaria

Lidiando con COVID-19



Temores

Anciedad

Duelo

Martes alas 5:00pm via Telemed-solo inglés

Las siguientes son líneas directas de crisis y recursos disponibles para soporte 24/7:

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: (800) 273-TALK (8255)

Línea de ayuda nacional: (800) 662- HELP (4357)

**Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales
www.crisistextline.org Text NAMI to 741-741**

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias
(buscador de tratamiento: (800) 662-4357
<http://findtreatment.samhsa.gov>

Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación

Línea de ayuda nacional para el trastorno alimentario con recursos locales (800) 931-2237

Línea directa nacional de violencia doméstica: (800) 799-(SAFE)7233

Recursos Gratuitos

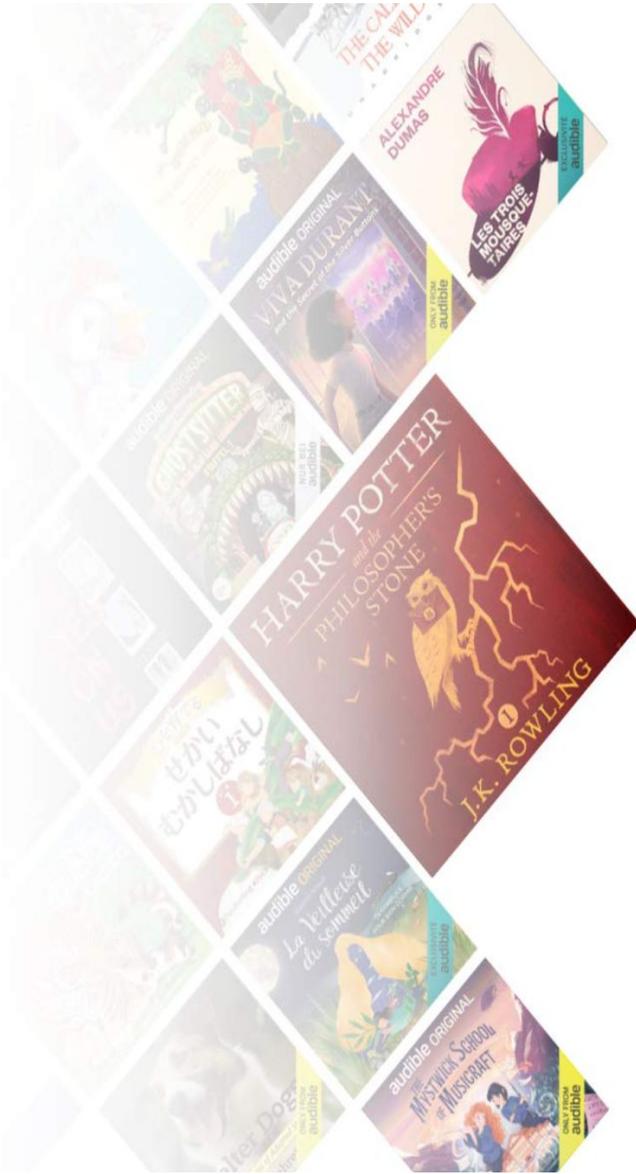
Yoga, atención plena y relajación para niños. Aventuras interactivas que crean fuerza y equilibrio

[Cosmic Kids Yoga](#)



<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

Recursos Gratuitos



Stories help.

They entertain. They teach. They keep young minds active, alert, and engaged.

For as long as schools are closed, we're open. Right now, kids everywhere can instantly stream an incredible collection of stories, including titles across eight different languages, that will help them continue dreaming, learning, and just being kids.

All stories are free to stream on your desktop, laptop, phone or tablet.

Explore the collection, select a title and start listening.

It's that easy.

[Start Listening](#)

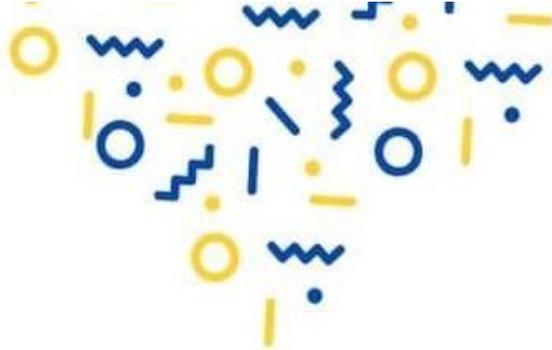
[Learn How to Use Stories.](#)

[Please see here for our Privacy Notice.](#)

<https://stories.audible.com/start-listen>

Diez Actividades Que Hacer En Casa Con La Familia

TEN INDOOR FAMILY FUN ACTIVITIES



- 1 Family Game Tournament**
Have each family member pick a different board game and make it a tournament.
- 2 Karaoke Battle and Dance Party**
Find your favorite songs on YouTube with lyrics.
- 3 Scavenger Hunt**
Hide clues around the house to lead to a treasure.
- 4 At-Home Boot Camp**
Each family member takes turns picking the exercise for your new family workout routine.
- 5 Art Gala Evening**
Create art and display it around the house for a fun evening of meeting the artists and getting to know your new favorite pieces of art.
- 6 Themed Dinner Night**
Work together to create a meal with a theme. Themes could be a country, book, movie, or your family's heritage.
- 7 Camp In Night**
Make a blanket fort to create your tent, go on "hikes" around the house, tell campfire stories, and make s'mores.
- 8 Cooking Show**
Pretend you are on a cooking show to make your favorite sweet treat.
- 9 Express Yourself**
Paint, color, build, create, or journal to express how you feel.
- 10 Comedy Night**
Spend the day coming up with your best jokes. Create a stage and your comedian routine for the night.

Recursos Gratuitos

Every Episode of The Joy of Painting with Bob Ross Is Streaming Free on YouTube

By JEREMY DICK — April 10, 2020 in STREAMING



Movieseries-Unlimited

<https://tvweb.com/bob-ross-joy-of-painting-youtube-free-streaming/>

FREE ONLINE
**IVY LEAGUE
COURSES**

Ivy League Online Courses
Free online courses from Brown, Columbia, Cornell, Dartmouth, Harvard, Penn, Princeton, and Yale.

[https://www.classcentral.com\\$/collection/ivy-league-moocs](https://www.classcentral.com$/collection/ivy-league-moocs)

EL CONOCIMIENTO ES PODER

Siga las pautas de seguridad para evitar la propagación de COVID-19;

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Esté seguro y manténgase saludable! Difundir el mensaje de seguridad:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/social-media-toolkit.html>