



Padre Academia

Presentado por:
Annette, Bridgette, María, Marta



Escanee el código QR para

Iniciar sesión





Presentaciones:

- Annette Morales, LPCC, PPSC - Intermedia Sussman
- Bridget Hurtado, LPCC, PPSC - Doty Middle
- María Vaquerano, LCSW, PPSC - Stauffer Middle
- Martha Pérez-Castor, LCSW, PPSC - Griffith's Middle

ES
SU
GIRO



Agenda

Nuestros puntos clave de discusión

- Introducciones
- Actividad- Gratitud
- Definición de los términos
- Etapa de desarrollo: Adolescencia y autoestima
 - Características de la autoestima
 - Autoestima y Salud Mental
- Recursos



Puesta a TierraActividad

¿De qué manera usted o su familia muestran gratitud durante la temporada festiva?



Gratitude.



Definición de los términos:

Autoconcepto

La idea general de quién una persona piensa que él o ella es. Características generales. es decir, soy un buen oyente, soy divertido, estoy abierto dispuesto

Autoestima

como pensamos y sentir sobre nosotros mismos; los juicios que acerca de Nosotros mismos.

Autoeficacia

un individuo creencia en su capacidad de actuar en las formas necesarias para alcanzar objetivos específicos.



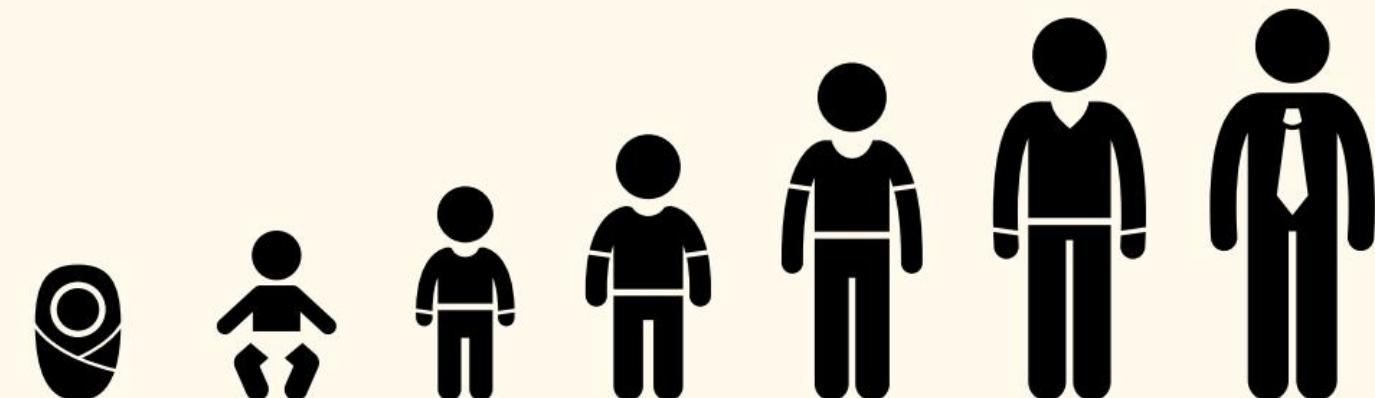


Etapa de desarrollo: adolescencia y autoestima

- Formación de identidad
 - Género
 - Moralejas/Religiosas
 - Étnico/Cultural
 - Social/Político

Que esperar:

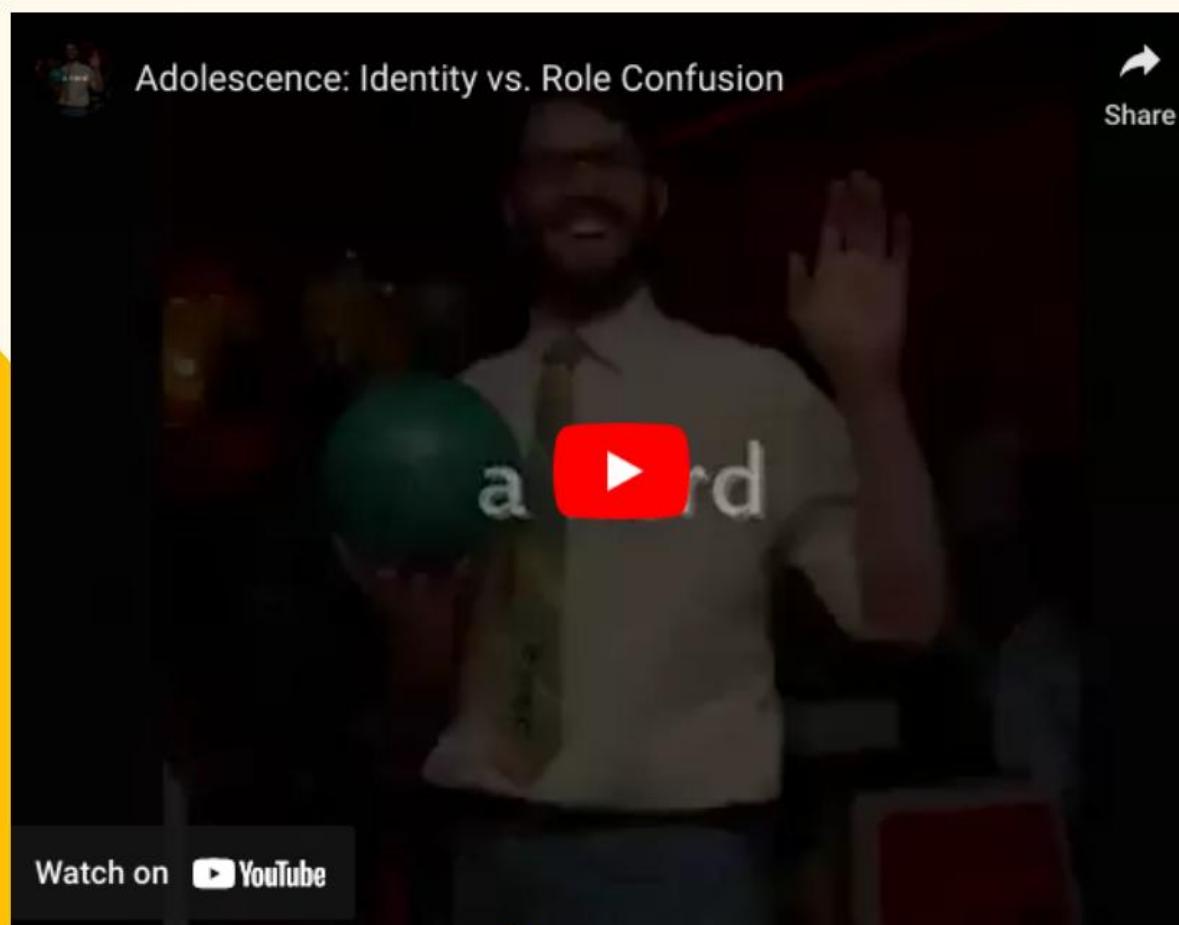
- buscar la independencia
- Período de exploración y curiosidad.
- Sentido de pertenencia/aceptación de los compañeros
- Desarrollo Físico -Pubertad
- Esforzarse por la autoeficacia



Etapa de desarrollo: adolescencia y autoestima con't

Etapa de desarrollo de Erikson

Identidad versus confusión de roles



- El conflicto en esta etapa puede tener un impacto en la autoestima.
- El éxito en la formación de su identidad puede resultar en una autoestima positiva
- Las dificultades para formar la identidad pueden resultar en confusión de roles.
e impactan negativamente en la autoestima





Características de la autoestima

Características de la autoestima alta

- Dispuesto a probar cosas nuevas en su vida.
- Puede hacer frente bien bajo presión
- Emocionalmente estable y confiado.
- Feliz de compartir sus ideas/experiencias
- se siente confiado
- Se compara positivamente con sus compañeros
- Contento con su aspecto y cree en su propia capacidad.

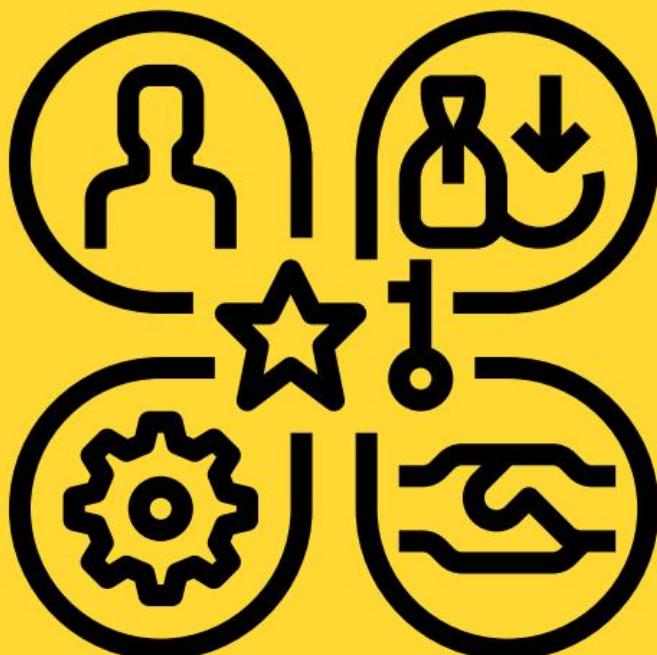


Características de la baja autoestima

- se siente inútil
- reacio a probar cosas nuevas
- Lucha en nuevas o circunstancias difíciles
- No valora sus propias opiniones y es sensible a las opiniones de los demás.
- Dudas de propiedad
- Se compara negativamente con sus compañeros y con las imágenes en las redes sociales, la televisión y las revistas.
- Hasapoora autoimagen

Factores que Impactan la Autoestima:

- Padres, cuidadores u otros adultos que no brindan apoyo y que juegan un papel influyente en su vida
- Relaciones de amigos/compañeros
- Acontecimientos vitales estresantes, como el divorcio o una mudanza
- Trauma o abuso
- Bajo rendimiento en la escuela o metas poco realistas
- Trastornos del estado de ánimo como la depresión.
- Ansiedad
- Intimidación o soledad
- Problemas médicos en curso



Autoestima y Salud Mental

La baja autoestima puede causar o ser el resultado de ciertos trastornos de salud mental, como los trastornos de ansiedad y la depresión. También puede resultar de estar expuesto a situaciones estresantes constantes.

La baja autoestima puede impactar significativamente:

- la capacidad de formar relaciones (positivas) con los compañeros
- motivación
- imagen corporal
- académica
- capacidad de regular las emociones
- afrontamiento desadaptativo, es decir, consumo de alcohol y sustancias, actividad sexual anterior



¿Qué pueden hacer los padres para mejorar la autoestima de sus hijos?

- Construir un hábito de autoafirmación
- Fomentar la participación en nuevas actividades y experiencias.
- Hable, escuche y brinde amor y apoyo incondicionales.
- Controle cualquier cambio en el estado de ánimo, el comportamiento y los pensamientos sobre sí mismo.
- Busca ayuda



Crisis y comunidad RECURSOS

Para emergencias

- Equipo Móvil de Respuesta Psiquiátrica (562)467-0209
 - Departamento de Salud Mental (800)854-7771
 - 911 para amenazas inmediatas
-

Crisis Hotlines

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio (800)273-8255 o 988
 - Línea de Crisis Juvenil de California (800)843-5200
 - Teen Line Texto al 839863
-

Didi Hirsch

- DIDIHIRSCH.ORG
 - Contacto: (888)807-7250
-

Alianza Nacional para Enfermedades Metálicas (NAMI) LA/Long Beach

- NAMI.ORG
 - (213)386-3615
-



Salud mental Proveedores

Solo Medi-Cal

Conexiones verdaderas y duraderas (TLC): consulte al consejero vocacional

Clínicas del Pacífico - (877)722-2737

Orientación Familiar Comunitaria (855)329-8080

Kaiser Permanente

Salud mental y línea directa las 24 horas (800)900-3277

Seguro privado

Care Solace (888)515-0595 o CareSolace.com/DowneyFamilies

Llame al número que figura en el reverso de la tarjeta del seguro

Sin seguro

Servicios para niños y familias judías: consulte al terapeuta escolar Care

Solace (888) 515-0595 o CareSolace.com/DowneyFamilies True Lasting

Connections (TLC): consulte al consejero vocacional

El centro de bienestar

Terapeuta clínico de la escuela - Sitio específico





Nombre

Annette

Bridget Hurtado

Martha Perez-Castor

Maria Vaquerano

Escuela

Escuela Secundaria Sussman

Escuela secundaria Doty

Escuela secundaria Griffiths

Escuela secundaria Stauffer

correo electrónico

Anmorales@dusd.net

Bhurtado@dusd.net

Mperezcastor@dusd.net

Mvaquerano@dusd.net

Contacto

(562) 904-3572

(562)904-3586 ext. 4063

(562) 904-3580

(562)9043565

[Volver a la página de la agenda](#)



please join us for a....

3 PART ZOOM SERIES ON STUDENT MENTAL HEALTH



SELF-CONCEPT & ESTEEM
SELF EFFICACY

DEC 8, 2022

Session 1

JAN 12, 2023

DEPRESSION/ANXIETY
STATS, SIGNS & SYMPTOMS



Session 2



SOCIAL INTERACTIONS
CYBER SAFETY & PEER CONFLICT

FEB 8, 2023

Session 3

Middle Schools:



STAUFFER
MIDDLE SCHOOL



DOTY KNIGHTS
WENDY LOPOUR DOTY MIDDLE SCHOOL



GRIFFITHS
MIDDLE SCHOOL



TIME: 6PM
1 HOUR ZOOM SESSIONS
(ENGLISH WITH SPANISH TRANSLATOR AVAILABLE)
ZOOM LINKS WILL BE SENT CLOSER TO THE DATE.

Info

DATES AND TOPICS SUBJECT TO CHANGE



¡Gracias!



Encuesta de evaluación

