



Recursos de bienestar y salud mental para estudiantes y familias de Woodside High School

FORMULARIO DE SOLICITUD DE SERVICIOS DE APOYO Y SALUD MENTAL

Les queremos dar la bienvenida a nuestra comunidad de Woodside Wildcat! Gracias a nuestros generosos patrocinadores, a través de Woodside High School Foundation, continuaremos brindando servicios de apoyo y salud mental escolar a los estudiantes de forma remota durante este tiempo de aprendizaje a distancia. Puede solicitar /reunirse / hablar con un consejero de salud mental uno a uno, o solicitar hablar con alguien sobre los recursos comunitarios, o unirse / obtener más información sobre uno de nuestros grupos próximamente. Los consejeros de salud mental pueden reunirse por teléfono, Google Hangout, Zoom o FaceTime. Puede solicitar hablar con un consejero de salud mental completando y enviando este formulario:

[Formulario de solicitud de cita \(inglés\)](#)

[Solicitud de cita para apoyo del bienestar estudiantil \(Español\)](#)

Aceptamos citas durante el horario escolar, de lunes a viernes de 8:00 a.m.- 3:30 PM. Las solicitudes realizadas después de la escuela, por la noche, los fines de semana o durante las vacaciones escolares, incluyendo el verano, no se revisarán hasta el próximo día escolar o al comienzo del año académico. Las sesiones comenzarán la semana del 31 de agosto.

LUNES ATENTOS Y MIERCOLES DE BIENESTAR

- Mindful Monday comienza el 31 de agosto
 - El boletín presentará un tema en el que pensar, sea consciente de ello
 - Descargue la aplicación: Atlas Co y escuche el podcast de la semana
 - Si necesita más ayuda y / o le gustaría discutir más los temas, los estudiantes pueden usar los enlaces de citas para obtener ayuda durante nuestro seguimiento del miércoles de bienestar, que puede ser un registro individual o un registro de grupo.
 - Atlas Co, que es una aplicación que puede descargar en su teléfono móvil para escuchar podcasts útiles sobre una variedad de temas, crear entradas de diario y establecer metas. Más información: acerca de Atlas <https://www.atlasmh.com/>- Una vez que descargue la aplicación, los estudiantes pueden crear una cuenta gratuita usando su dirección de correo electrónico seq.org y acceder a sus recursos útiles.



Recursos de bienestar y salud mental para estudiantes y familias de Woodside High School

[Paquete de apoyo para el bienestar de aprendizaje a distancia](#)

[The Calm Wildcat - Virtual Calm Room](#)

[Salud mental y la pandemia: una guía para superar el COVID-19](#)

[Página de recursos para estudiantes de](#)

[SUHSD Página de educación para padres de SUHSD](#)

OTROS RECURSOS COMUNITARIOS

[Clubes de niños y niñas de la península - Alimentos, sociales y Apoyo académico](#)

[Recursos comunitarios COVID-19 del condado de](#)

[San Mateo salud mental y uso de sustancias del](#)

[condado de San Mateo Recursos para las familias del\(chino\)](#)

[COVID-19 del condado de San Mateo Recursos del COVID-19 del condado de San Mateo para las familias \(español\)](#)

[COVID del condado de San Mateo- 19 Recursos para familias \(inglés\)](#)

[Bay Area Clinical Associates - IOP, servicios ambulatorios, grupo de terapia para adolescentes](#)

[Asistencia legal en el trabajo - Fondos de ayuda para trabajadores indocumentados en California](#)

APOYO ACADÉMICO

Horario de oficina de los maestro: siga las instrucciones de su maestro para acceder a su horario de oficina

CONTACTOS

Elaine Dessus, especialista en apoyo a la salud mental edessus@seq.org