

Servicios para Adolescentes y Familias

Boletín Trimestral

Septiembre 2023



El Otoño está sobre nosotros

Por Darin Ford, LGMFT, Director del Programa

El Departamento de Salud de Servicios para Adolescentes y Familias del Condado de Anne Arundel (AFS) disfruta ofrecerle a usted y a sus familias servicios de salud mental durante todo el año. Nuestro equipo de trabajadores sociales con licencia, terapeutas matrimoniales y familiares, consejeros, enfermeras practicantes, psiquiatras y personal de oficina dinámico se esfuerza por crear un ambiente donde usted y su hijo se sientan bienvenidos y apoyados durante su experiencia terapéutica. Le invitamos a compartir sus comentarios sobre cómo nos va como clínica. Cada una de nuestras ubicaciones tiene un cuadro de comentarios cerca de la ventana de citas. También puedes solicitar la Encuesta de Clientes y Cuidadores. Le agradecemos de antemano por tomarse el tiempo de compartir sus sugerencias. ¡En AFS creemos que juntos somos mejores!

Caer en la Conexión entre Padres e Hijos

Por Octavia Guilbault, LCPC, Supervisora clínica

Padres:

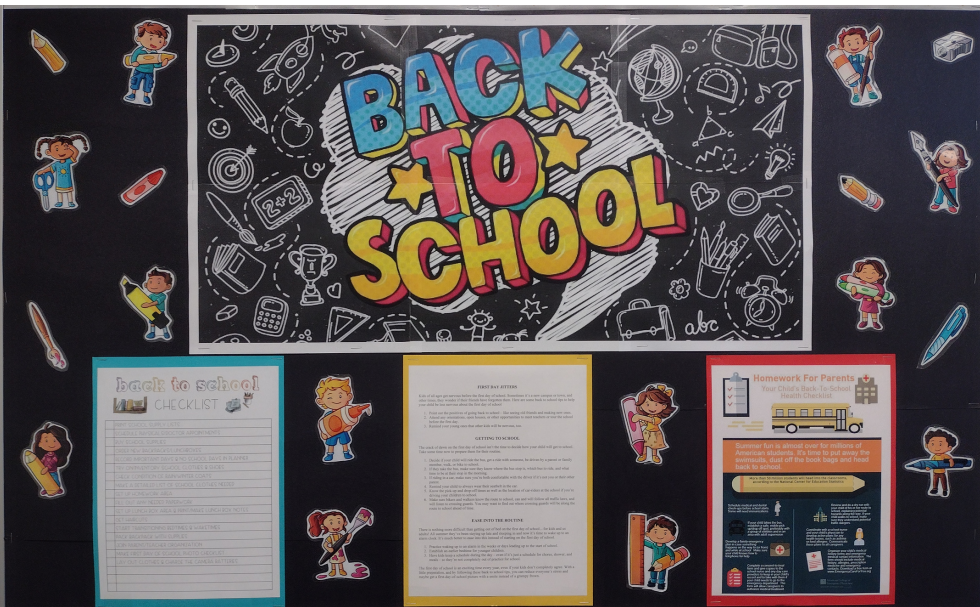
A continuación se presentan algunas preguntas para hacer y formas de conectarse.

Preguntas:

- ¿Cuáles fueron los altibajos de tu día?
- ¿Cuál fue la regla más difícil de seguir hoy?
- ¿Cuál ha sido el momento más divertido de tu día hasta ahora?
- ¿Qué te hizo sonreír hoy?
- Si pudieras cambiar de asiento con alguien en el salón de clases, ¿quién sería y por qué?

Cuéntame un ejemplo de bondad que viste o mostraste hoy.

Intente hacer preguntas durante el viaje en auto a casa o más tarde en la noche, una vez que su hijo se haya instalado en casa.



¡Diversión de Otoño!

Por Melissa Diem, Supervisora de Oficina

Nuestro personal de recepción ha adjuntado una búsqueda de palabras sobre el regreso a clases en este boletín informativo para su diversión. Tómese el tiempo para revisar los tableros públicos en las áreas del lobby la próxima vez que esté en la oficina. ¡Nunca se sabe lo que podría aprender sobre cultura, historia u otras actividades divertidas para su familia!



tinyurl.com/bts-word-search

La misión del Departamento es preservar, promover y proteger la salud y el bienestar de todas las personas mediante la promoción de la equidad en salud en el condado de Anne Arundel.

Conexiones de regreso a Clases

Por Jennifer Wiejaczka, LCSW-C,
Administrador del programa

La vuelta a la escuela puede ser una época de altibajos emocionales. Los niños suelen estar emocionados de ver a sus amigos y esperan con ansias el nuevo comienzo del año escolar. Sin embargo, tanto los niños como los cuidadores pueden agotarse rápidamente debido a la exigente rutina de levantarse temprano día tras día y realizar la tarea de forma regular. Los niños pueden regresar a casa del colegio irritables y agotados. Pueden tener dificultades para regresar al ambiente hogareño después de un largo día escolar. Pequeñas preguntas como "¿Cómo estuvo tu día?" pueden convertirse en una discusión intencional. Los cuidadores a menudo se preguntan cómo responder cuando su hijo regresa a casa. ¿Qué se debe hacer primero cuando los niños llegan a casa? ¿Cuándo empezamos la tarea? ¿Cómo puedo relacionarme con mi hijo después de la escuela para ayudarlo a adaptarse al ambiente hogareño con interrupciones mínimas?

El artículo "Cómo afrontar las crisis después de la escuela" puede ofrecer a los cuidadores alguna orientación. Pasar tiempo con su hijo jugando juntos en silencio es una forma de ayudarlos a liberarse de sentimientos abrumadores y entrar en un estado mental más tranquilo.

Leer más: pbs.org/parents/thrive/how-to-cope-with-after-school-meltdowns



Crianza Consciente VS. Crianza Tradicional

Por Dr. Manjiri Pansare, MD, Directora Medica

Crianza Consciente: Se centra en la atención plena, la conciencia y la regulación emocional de los padres. Los padres controlan sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos para tomar decisiones reflexivas y centradas en las emociones al interactuar con sus hijos. La paternidad consciente no se trata de ser perfecto, se trata de ser consciente. Consciente de lo que tus hijos necesitan de ti para alcanzar su máximo potencial.

Crianza Tradicional: Cuando los padres esperan que sus hijos respeten y obedezcan la autoridad, así como que cumplan con sus creencias y valores culturales. Este estilo de crianza puede hacer que los niños se sientan resentidos o faltados al respeto, lo que puede generar problemas de conducta y tensión en la familia.

Mire este vídeo para comprender mejor las diferencias entre los dos estilos de crianza: youtu.be/IY8auVvOBdM



Recordatorio de Elegibilidad para Asistencia Médica

La elegibilidad para MA se verifica mensualmente. Se envía una carta a las familias que ya no serán elegibles dentro de 30 a 60 días. Póngase en contacto con MA para actualizar su documentación cuando sea necesario. Si tienes alguna pregunta o inquietud, no dudes en llamar 1-800-710-1447.



Adolescent and Family Services
122 Langley Road, North, Suite A,
Glen Burnie, MD 21060
410-222-6634