

Servicios para Adolescentes y Familias

Boletín Trimestral

Julio 2023

Un Verano para Recordar

Por Darin Ford, LGMFT, Director del Programa



Nos complace que hayan elegido el Departamento de Salud de Servicios para Adolescentes y Familias (AFS) del Condado de Anne Arundel. Ha sido nuestro gusto servirle a usted y a sus hijos. En AFS, nos complace brindarle a usted y a su familia la mejor atención de salud mental que ofrece el condado a través de nuestro enfoque colaborativo utilizando un equipo de trabajadores sociales con licencia, terapeutas matrimoniales y familiares, consejeros, enfermeras practicantes, psiquiatras y personal de oficina dinámico. Con este fin, traemos este boletín trimestral con información útil para usted y su familia. Esperamos que este verano le traiga a su familia grandes recuerdos y mucha salud. No dude en comunicarse con nuestra oficina durante el horario laboral para obtener más información sobre las excelentes oportunidades y servicios del Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel. ¡Estamos aquí para ti!



Una Receta de Verano

Por Octavia Guilbault, LCPC, Supervisora Clínica

El verano está aquí y nosotros esperamos que estés disfrutando del tiempo fuera de la escuela y la libertad de descansar y relajarte. También es un buen momento para hacer una pausa y potenciar nuestra conectividad en familia. Qué mejor manera de hacer esto que creando algo divertido y delicioso juntos. A continuación hay una receta simple de HELADO que toda la familia puede hacer.

- 1 taza mitad-y-mitad
- 2 cucharadas azúcar granulada
- ½ cucharadita extracto de vainilla
- 3 tazas hielo
- ½ tazataza sal Kosher
- Cubiertas (fruta, nuez, confites)
- 1 grande bolsita resellable
- 1 pequeña bolsita resellable

- Combine mitad leche y mitad nata, azúcar y vainilla en una bolsita pequeña. Saque el aire y selle la bolsa.
- Combine hielo y sal en una bolsa grande. Meta la bolsita pequeña dentro de la bolsa grande. Agítela de 7-10 minutos hasta que el helado se endurezca.
- Retire el helado de la bolsa, agregue los “toppings” y disfrútelo!



¡¡Verano Divertido!!

Por Melissa Diem, Supervisora de Oficina

Nuestro personal de recepción ha elaborado una lista de actividades de verano para crear recuerdos divertidos con usted y sus hijos. Tómese el tiempo para revisar la junta de verano la próxima vez que esté en la oficina. ¡Nunca sabes lo que puedes descubrir!

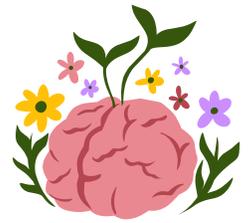
La misión del Departamento es de preservar, promover y proteger la salud y el bienestar de todas las personas mediante el avance de la equidad de la salud en el condado de Anne Arundel.

[Delish.com](https://delish.com) receta por Lena Abraham

Cerebro Izquierdo y Derecho

Por Dr. Manjiri Pansare, MD, Directora Medica

¿Cómo está el cerebro de tu hijo? La Doctora Pansare escribe, "Tenemos que ayudar a los niños a unir la lógica del cerebro izquierdo y las emociones y experiencias del cerebro derecho. Para obtener más información sobre el cerebro de los niños, vaya a."



Cómo ayudar a su hijo/a utilizar ambos lados del cerebro. El Dr. Dan Siegel (UCLA) quiere que los niños/as integren ambos lados del cerebro. El quiere que los padres sean pacientes con sus hijos ya que sus cerebros no se han desarrollado por completo y, a menudo, son incapaces de controlar sus emociones.

Conéctese con los sentimientos de su hijo/a (el lado derecho del cerebro) manténgase calmado, ayude a su hijo/a a calmarse hablándole en un tono de voz tranquilo, no discuta con el/ella y sea consciente de sus propios sentimientos.

Pídale a su hijo/a que comparta su experiencia (el lado izquierdo del cerebro). Asegúrese que, cuando compartan su experiencia, usted esté en un buen estado de ánimo (calmado y presente emocionalmente). Es más probable que los niños compartan su experiencia cuando se sientan tranquilos. Al escuchar su historia, usted está ayudando a conectar el cerebro de su hijo. Respete los deseos de su hijo/a si no quiere compartir.

Cuando los niños pasan por momentos dolorosos ó aterradores, sus emociones toman el control ya que se ha activado el lado derecho del cerebro. Cuando usted se mantiene tranquilo/a y ellos comparten su historia al hablar, escribir ó dibujar, se activa el lado izquierdo del cerebro. Queremos que el lado derecho é izquierdo del cerebro de los niños/as funcionen en armonía. Una vez que los niños/a integren los dos lados del cerebro, estarán bien equilibrados.



Actualizaciones de Verano

Por Jennifer Wiejaczka, LCSW-C, Administrador del Programa

Mantenos informados. Queremos asegurarnos de hacer todo lo posible para apoyarlo en su viaje de salud mental. Una de las formas en que puede ayudarnos a ayudarlo es informando a nuestra oficina si la siguiente información cambia.

- Dirección
- Número de Teléfono
- Dirección de Correo Electrónico
- Información del Seguro de Su Hijo
- Contactos de Emergencia

Puede llamar 410-222-6785, o pasar por nuestra recepción para darnos cualquier actualización. ¡Mantener su información actualizada nos ayuda a servirle mejor!



Recordatorio de Asistencia Médica

La elegibilidad para MA se verifica mensualmente. Se les envía una carta a las familias que ya no serán elegibles dentro de 30 a 60 días. Favor de contactarse con MA para actualizar su información cuando sea necesario. Si tiene alguna inquietud ó pregunta, no dude en llamar al 1-800-710-1447.



**Servicios para
Adolescentes y Familias**
122 Langley Road, North, Suite A,
Glen Burnie, MD 21060
410-222-6634