



ECMS  
Environmental  
Charter Middle School

# Mental Health Parent Workshop

# Introductions



**Mr. Trejo - Principal  
@ ECMS - Gardena**



**Mr. Delgado - Lead Counselor  
@ ECMS-Gardena**



**Alissa Apter - Prodger: Intern  
Counselor @ ECMS - Gardena**



**Ms. Rayhaneh - Counselor  
@ ECMS - Inglewood**



**Mr. Cristales - Dean of Student  
Culture @ ECMS - Inglewood**



**Ms. Shanelle - Parent  
Coordinator @ ECMS - Inglewood**

# AGENDA

- **Introductions**
- **Parent Survey data**
- **Impact of virtual learning**
- **Behaviors**
- **Anxiety**
- **Depression**



- **Introducciones**
- **Datos de encuesta paternales**
- **Impacto del aprendizaje virtual**
- **Comportamientos**
- **Ansiedad**
- **Depresión**

- **Perfectionism**
- **Coping Strategies**
- **Routines**
- **Constructive Activities**
- **Parent support**
- **Mental health resources**

- **Perfeccionismo**
- **Estrategias de afrontamiento**
- **Rutinas**
- **Actividades constructivas**
- **Apoyo familiar**
- **Recursos de salud mental**

# Parent Survey Data / Datos de Encuesta Paternales

## ECMSI Fall '20 Families Distance Learning Survey

Form description

Thank you for completing this survey. If you have multiple children enrolled at ECS schools, please complete the survey for only one of your children. You can then complete the survey again for each of your other children.

Gracias por completar esta encuesta. Si tiene varios hijos matriculados en las escuelas de ECS, por favor complete la encuesta solo para uno de sus hijos. Después puede completar la encuesta nuevamente para cada uno de sus hijos.

**ECMS - Inglewood**

## Families Distance Learning Survey/ Encuesta

Form description

Thank you for completing this survey. If you have multiple children enrolled at ECS schools, please complete this survey for only your children at ECMS Gardena. ECMS Inglewood and ECHS have sent their own survey as well.

Gracias por completar esta encuesta. Si tiene varios hijos inscritos en las escuelas de ECS, complete esta encuesta solo para sus hijos en ECMS Gardena. ECMS Inglewood y ECHS también han enviado su propia encuesta.

**ECMS - Gardena**

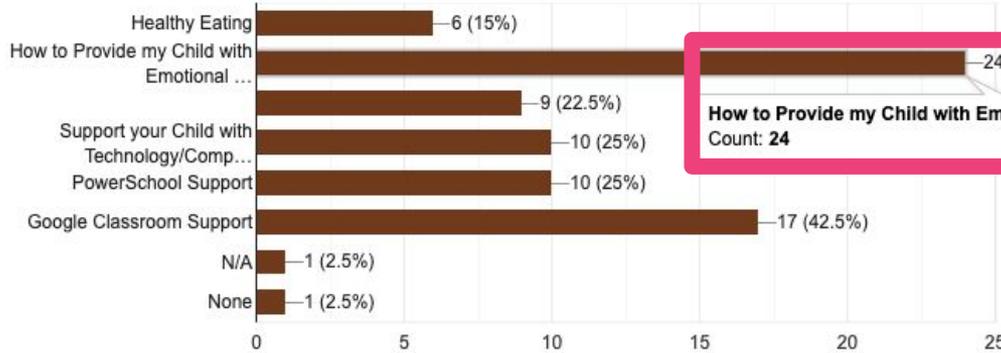
- How to provide my child with emotional support during a pandemic?
- ¿Cómo proporcionar apoyo emocional a mi estudiante durante una pandemia?

# Parent Survey Data / Datos de Encuesta Paternales

What parent workshop/programs would you be interested in attending virtually (Select all that apply)/



40 responses



**How to Provide my Child with Emotional ...**  
Count: 24

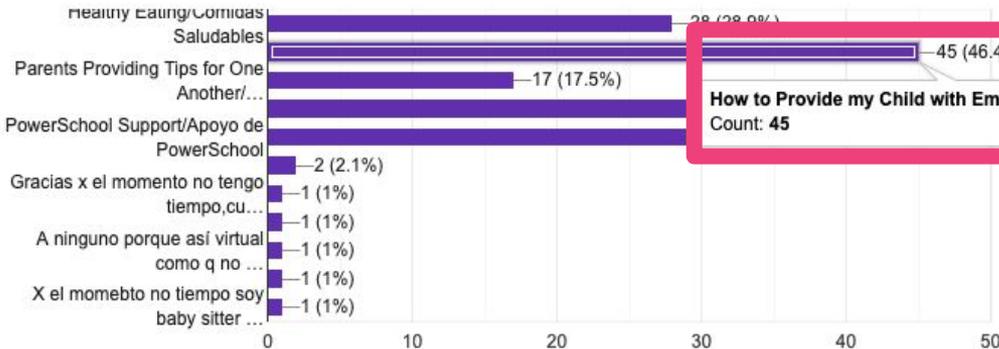
**ECMS-G**

**64.5%**  
Families /  
Familias

What parent workshop/programs would you be interested in attending virtually (Select all that apply)/¿A qué talleres / programas para padres le interesaría asistir virtualmente (seleccione todos los que correspondan)



97 responses



**How to Provide my Child with Emotional ...**  
Count: 45

**ECMS-I**

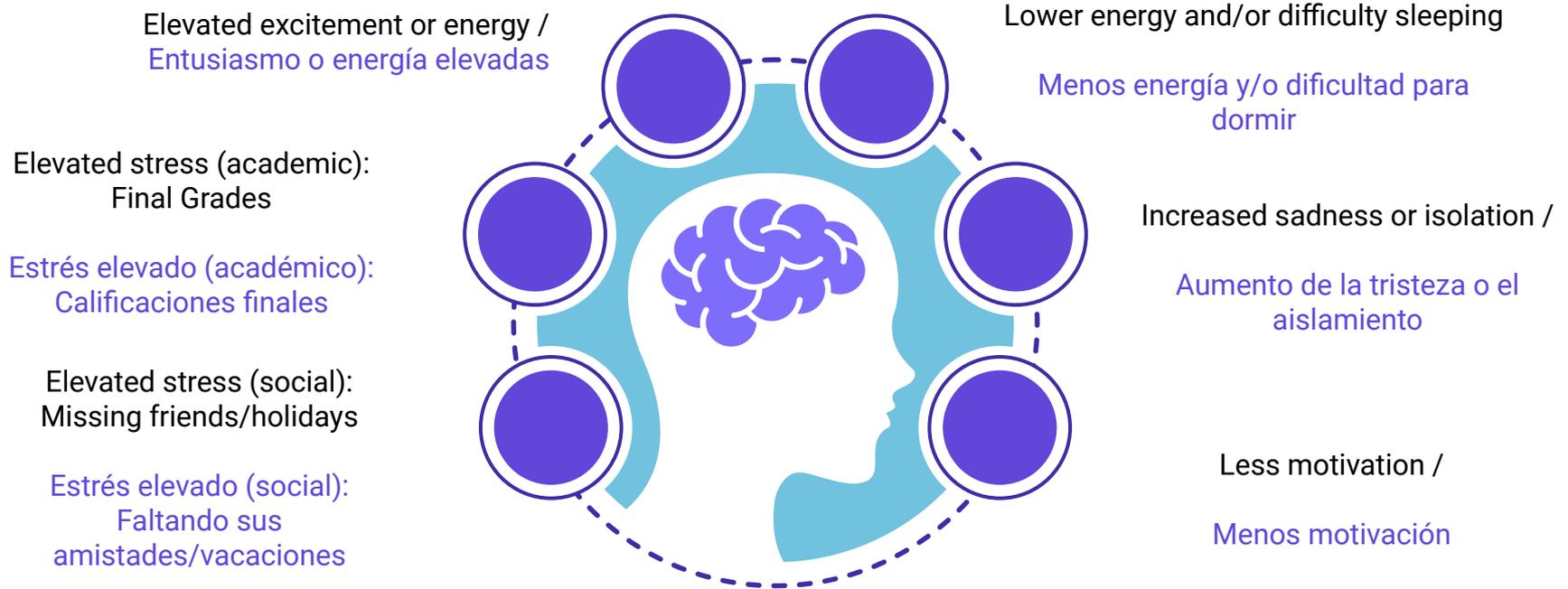
**46.4%**  
Families /  
Familias

# What is your middle schooler experiencing?

Middle school is a time when kids are experiencing changes and transitioning into adolescents. They want to separate from parents, become more independent, socialize and fit in with their peers. This transition has become extremely difficult with the pandemic and switch to distance learning. What we will discuss today are some out of the ordinary moods and behaviors you may be noticing as well as ways to support.

Este es un momento en el que los estudiantes están teniendo experiencias de cambios y se están transformando en adolescentes. Quieren separarse de los padres, volverse más independientes, socializar y convivir con sus compañeros. Esta transición se ha vuelto extremadamente difícil con la pandemia y el cambio a la educación a distancia. Lo que discutiremos hoy son algunos estados de ánimo y comportamientos fuera de lo común que puede estar notando, así como formas de apoyar.

# Behaviors / Comportamientos



Common Developmentally Appropriate  
Behaviors

Comportamientos Comunes y Apropriados  
del Desarrollo

# What is anxiety? / ¿Qué es la ansiedad?

Anxiety is an **emotion** we feel when we are in a **dangerous situation**. The danger might be **either real or a product of our imagination**, and it causes a **reaction in our body and mind**.

Anxiety may be heightened due to the pandemic and loss of regular school routines.

La ansiedad es una **emoción** que sentimos cuando nos encontramos en una situación **peligrosa**. El peligro puede ser **real o producto** de nuestra imaginación y provoca una **reacción en nuestro cuerpo y mente**. La ansiedad puede empeorar debido a la pandemia y la pérdida de las rutinas escolares regulares.



# Anxiety Feels Like this / La ansiedad se siente así



While watching the video:

(Mientras miran el video):

- Think about what **thoughts** you might have.
- Piense en los pensamientos que pueda tener
- Think about how your **body** may react (heart beats, butterflies in your stomach)
- Piense en cómo puede reaccionar su cuerpo (latidos del corazón, Mariposas en el estómago)
  
- Our thoughts go to the worst possible outcome of a scenario.
- Nuestros pensamientos se dirigen al peor resultado posible de un escenario

# Red Flags for Anxiety

## Señales de ansiedad

Excessive or unreasonable  
Worry!!!  
Preocupación excesiva o  
irrazonable !!!

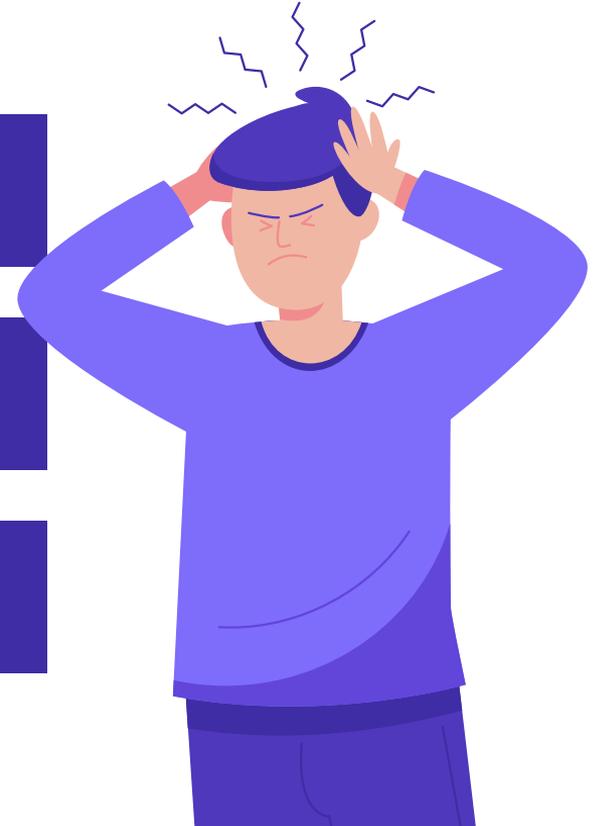
Easily Startled or avoiding  
eye contact.  
Se asusta fácilmente o  
evita el contacto visual.

Avoid making difficult  
decisions.  
Evite tomar decisiones  
difíciles.

Feeling on edge, feeling  
that something is wrong  
Sentirse al borde, sentir  
que algo anda mal

Intense feeling of worry,  
fear  
Intenso sentimiento de  
preocupación, miedo

Avoiding certain situations  
Evitando ciertas  
situaciones



# Physical Symptoms of anxiety

## Síntomas físicos de ansiedad

Racing heartbeat, shortness of breath, rapid breathing

Latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar, respiración rápida

Nausea, vomiting, stomach pains

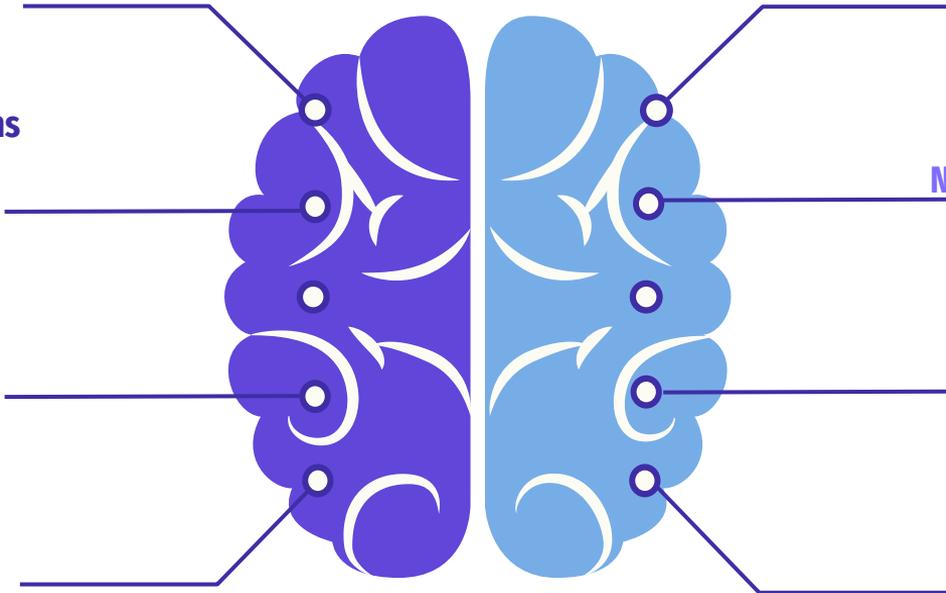
Náuseas, vómitos, dolores de estómago

Difficulty sleeping, hot and cold flashes, difficulty concentrating

Dificultad para dormir, sofocos y sofocos, dificultad para concentrarse

Sweating, shaking, numbness or tingling

Sudoración, temblores, entumecimiento u hormigueo



# Thoughts of anxiety

## Pensamientos de ansiedad

People are judging me, I'm about to die, I'm going crazy!

La gente me está juzgando, estoy a punto de morir, me estoy volviendo loco!

Upsetting dreams or flashbacks of traumatic events.

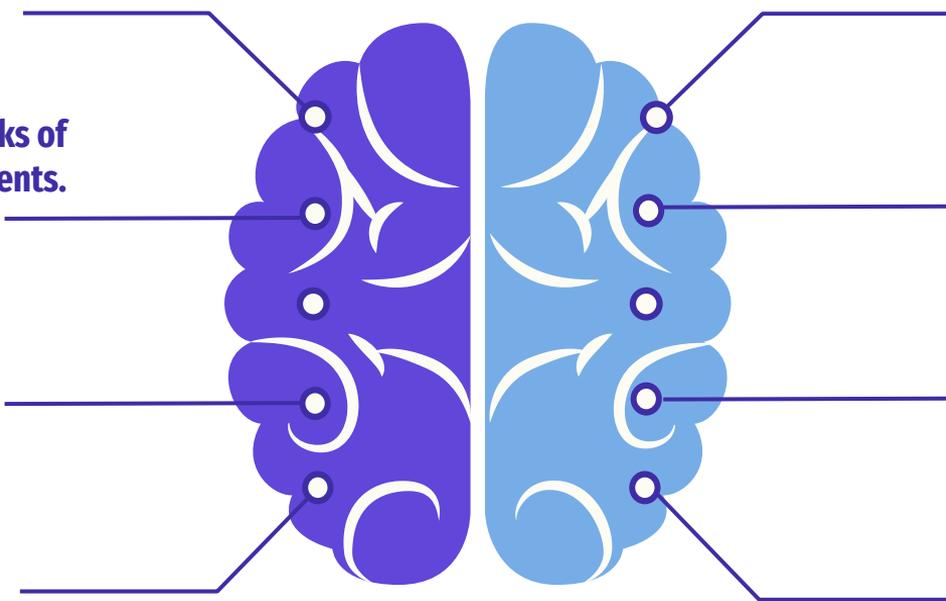
Sueños perturbadores o recuerdos de sucesos traumáticos.

Finding it difficult to stop worrying about a specific thing

Tener dificultades para dejar de preocuparse por algo específico

Intrusive or unwanted thoughts.

Pensamientos intrusivos o no deseados.



# What is depression? / ¿Que es la depresión?

Depression is a **strong mood** involving **sadness, discouragement, despair, or hopelessness** that **lasts for weeks, months, or even longer.**

Students may be feeling depressed due to missing friends and not knowing when school will resume in person.

La depresión es un estado de **ánimo fuerte** que implica **tristeza, desánimo, desesperación o desesperanza** que **dura semanas, meses o incluso más.** Los estudiantes pueden sentirse deprimidos debido a la falta de amigos y no saber cuándo regresarán a la escuela.



# Signs and Symptoms of Depression

## Signos y síntomas de depresión

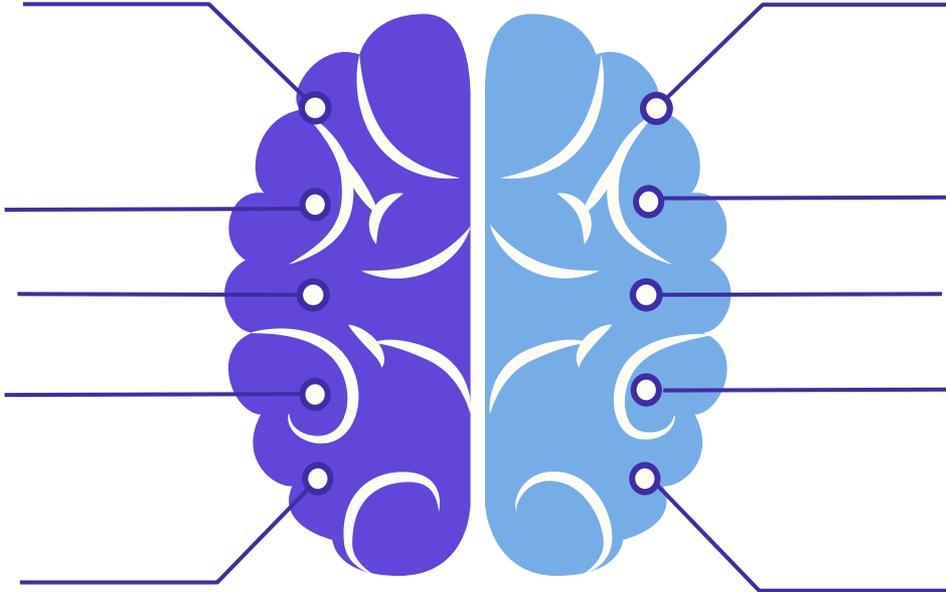
Sadness for long periods  
Tristeza por largos periodos

Change in appetite  
Cambio de apetito

Irritability  
Irritabilidad

Isolation  
Aislamiento

Loss of interests  
Pérdida de intereses



Constant Negative thoughts  
Pensamientos negativos constantes

Uncontrollable emotions  
Emociones incontrolables

Feeling hopeless  
Sentirse desesperanzado

Thoughts of suicide  
Pensamientos de suicidio

Abnormal sleep habits/  
constant fatigue  
Hábitos de sueño anormales /  
fatiga constante

# Red Flags for Depression

Not wanting to get  
out of bed  
No querer levantarse  
de la cama

Grades dramatically  
decline  
Las calificaciones  
disminuyen drásticamente

Expressing thoughts of  
dying/suicide  
Expresar pensamientos  
de muerte / suicidio

Self harming/cutting  
Autolesionarse /  
cortarse

Going long periods of  
time without eating  
Pasar largos períodos  
de tiempo sin comer

Extreme hostility or angry  
outbursts  
Hostilidad extrema o  
arrebatos de ira



# What is perfectionism? ¿Qué es el perfeccionismo?



Belief that it is unacceptable to be imperfect in one or more areas of life.

Creer que es inaceptable ser imperfecto en una o más áreas de la vida.

# Areas of Perfectionism/ Áreas de perfeccionismo



- School
  - Social relationships
  - Bodily hygiene
  - Physical appearance
  - Way of speaking
- 
- Escuela
  - Relaciones sociales
  - Higiene corporal
  - Apariencia física
  - Forma de hablar

# What might perfectionism look like?

Self-oriented  
Auto orientado

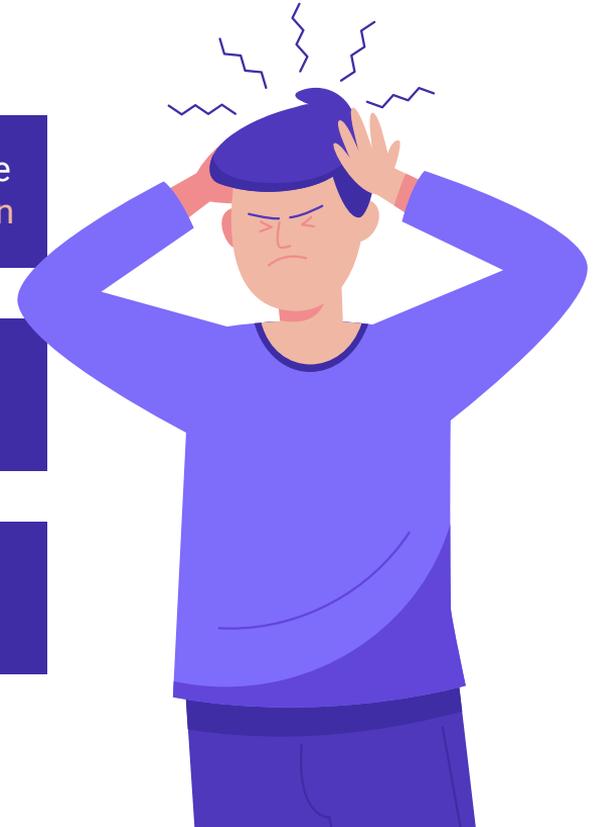
Procrastination/Avoidance  
Procrastinación / Evitación

Other-oriented  
Orientado a otros

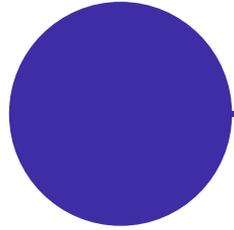
Reassurance seeking  
Búsqueda de  
tranquilidad

Socially prescribed  
Prescrita socialmente

Social comparisons  
Comparaciones



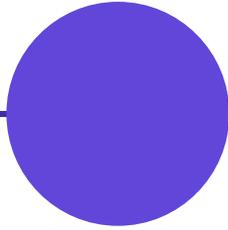
# Causes of Perfectionism



## Biological



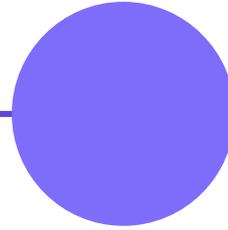
Moderately  
heritable



## Learning



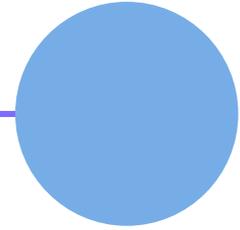
Reinforcement  
  
Observation  
  
Trauma



## Interpersonal



Bullying  
  
Parental  
Expectations/  
Criticisms

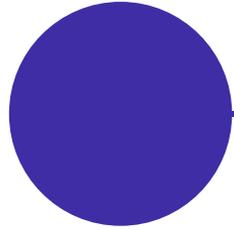


## Cognitive



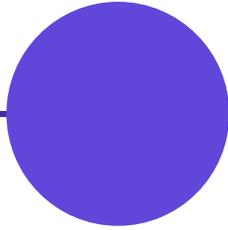
All or nothing  
  
Shoulds & Musts  
  
Overgeneralization

# Causes of Perfectionism



**Biológica**

Moderadamente heredable

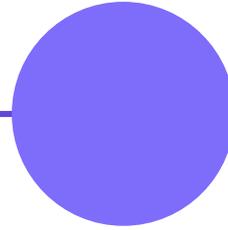


**Aprendizaje**

Reforzamiento

Observación

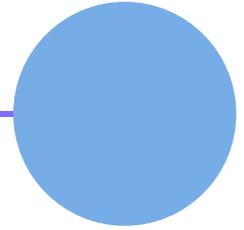
Trauma



**Interpersonal**

Bullying

Expectativas de los padres /  
Críticas



**Cognitiva**

Todo o nada

Debe y deberes

Sobregeneralización

# How can I help my child who is experiencing perfectionism?

## Challenging Thoughts

- Are my thoughts true, kind, or helpful?
- How can I think about the situation differently?

## Mindfulness

Pay attention to experiences without judging



## Practice

Try doing something imperfectly

## Listen

- Patience
- Show understanding and empathy

# ¿Cómo puedo ayudar a mi hija que está experimentando el perfeccionismo?

## Pensamientos desafiantes

- ¿Son mis pensamientos verdaderos, amables o útiles?
- ¿Cómo puedo pensar en la situación de manera diferente?

## Atención plena

Presta atención a las experiencias sin juzgar



## Práctica

Intenta hacer algo imperfectamente

## Escucha

- Paciencia
- Mostrar comprensión y empatía

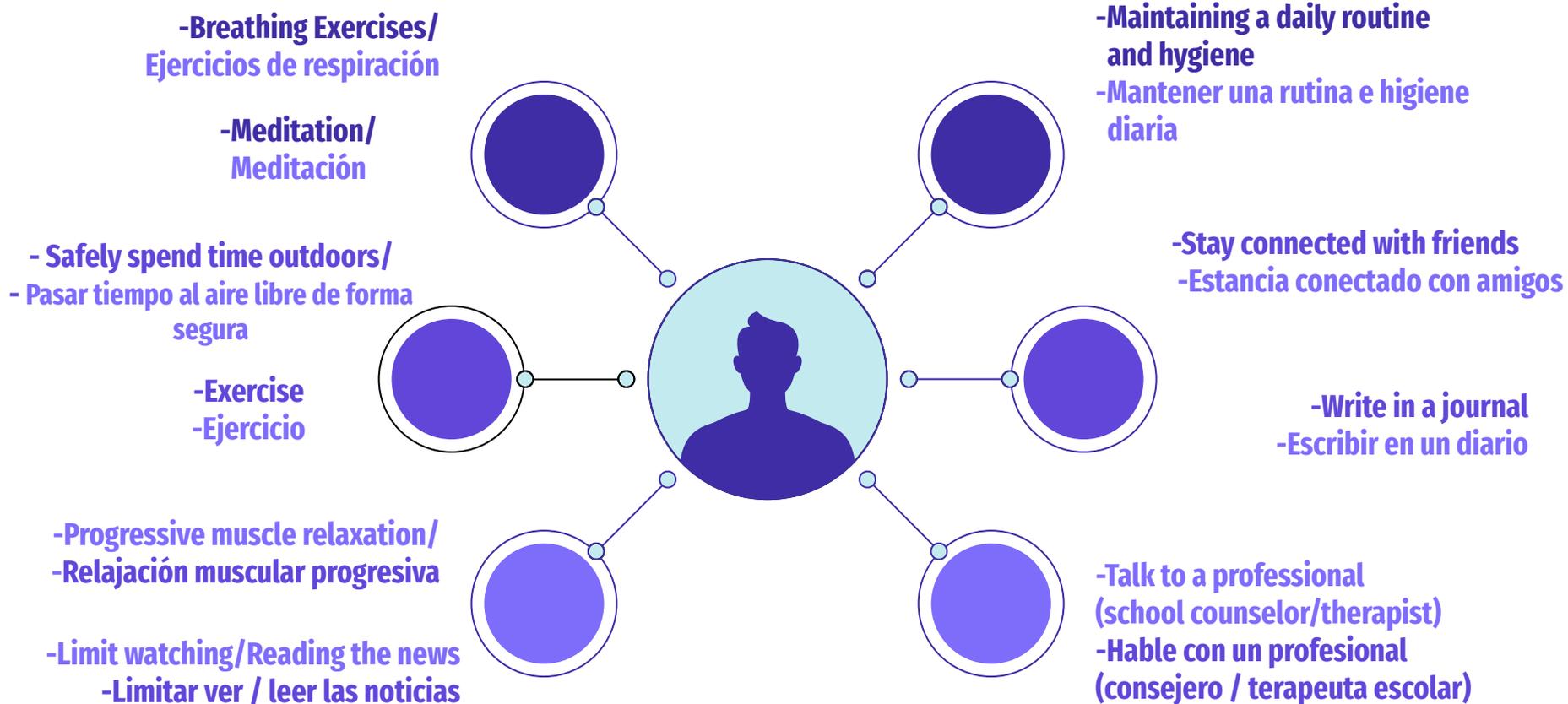
# Understanding Semester 1 Grades

- Why did my child receive the grades they did?
  - Anxiety? Depression? Perfectionism?
  - Attendance?
  - Camera on?
  - Missing assignments?
  - Distractions at home?
- Improve semester 2 grades by identifying what needs to change and having a discussion with your child

# Comprensión de las calificaciones del primer semestre

- ¿Por qué mi hijo recibió las calificaciones que obtuvo?
  - Ansiedad? ¿Depresión? ¿Perfeccionismo?
  - ¿Asistencia?
  - ¿Cámara encendida?
  - ¿Faltan asignaciones?
  - ¿Distracciones en casa?
- Mejore las calificaciones del segundo semestre identificando lo que necesita cambiar y teniendo una conversación con su hijo

# Coping Strategies / Estrategias de afrontamiento



# Routines For Winter Break

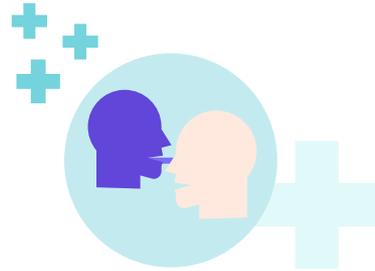
## Rutinas para las vacaciones de invierno



### Disconnect Desconectar

Disconnect from all of our daily routines, such as checking emails, and doing work.

Desconectarse de todas nuestras rutinas diarias, como revisar correos electrónicos y trabajar.



### Socialize Socializar

Keep communication with people you care about.

Mantén la comunicación con las personas que te importan.



### Plan for fun activities Planear actividades divertidas

Make plans to have something to look forward to. (walks, socializing, parks, hobby)

Haga planes para tener algo que esperar. (paseos, socializar, parques, pasatiempo)

# Parent Steps

## Pasos para padres

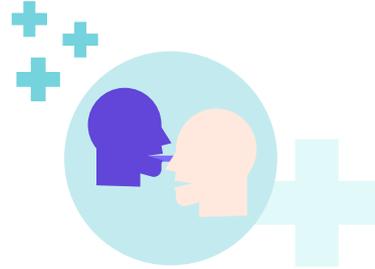


### Reach Out To Counselor

### Comuníquese con el consejero

The counselor will conduct an intake and give you options

El consejero realizará una admisión y le dará opciones.



### Counseling

### Asesoramiento

The counselor will begin to see your student and implement interventions related to the challenge

El consejero comenzará a ver a su estudiante e implementará intervenciones relacionadas con el desafío.



### Therapy

### Terapia

The counselor will refer out and find a therapist with you.

El consejero lo referirá y buscará un terapeuta con usted.

# Constructive Activities / Actividades Constructivas



**Middle school students that have lost many of their normal activities and are stuck at home still want to feel like they have purpose and meaning.**

**Encourage constructive activities outside of routine screen time and if possible, participate in those activities to make it a fun, family event.**

*Los estudiantes que han perdido muchas de sus actividades normales y están atrapados en casa quieren sentir que tienen un propósito y un significado.*

*Fomente actividades constructivas fuera del tiempo de rutina frente a la pantalla y, si es posible, participe en esas actividades para que sea un evento familiar y divertido.*

# Constructive Activities / Actividades Constructivas

- Host Family game nights
  - Board games/card games
- Cook a new recipe together for the holidays
- Decorate for the holidays
- Movie nights together with popcorn/hot cocoa
- Weekly hiking routine- try a new hike each week!
  - [Alltrails](#) (app available)
- Start a garden
- Learn how to craft something new
  - <https://fabulesslyfrugal.com/diy/for/family/>
  - [Mindful Art](#)
- Start a new exercise routine together
- Tour the San Diego zoo together Virtually!
  - [SD zoo link](#)
- Tour the natural history museum together!
  - <https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>
- Help your student pick a new hobby
- Design an escape room!
  - [Free Build your own escape room kit](#)
- **Virtual Care package for ECMS families** [Click here](#)
  - Recipes to try, DIY ideas and Workouts
- Noches de juegos con la familia anfitriona
  - Juegos de mesa / juegos de cartas
- Cocine una nueva receta juntos para las fiestas
- Decorar para las fiestas
- Noches de cine junto con palomitas de maíz / chocolate caliente
- Rutina de caminata semanal: ¡Pruebe una nueva caminata cada semana!
  - [Alltrails](#) (app disponible)
- Iniciar un jardín
- Aprenda a crear algo nuevo
  - <https://fabulesslyfrugal.com/diy/for/family/>
  - [Mindful Art](#)
- Empiecen juntos una nueva rutina de ejercicios
- ¡Visite el zoológico de San Diego juntos virtualmente!
  - [SD zoo link](#)
- ¡Visite el museo de historia natural juntos!
  - <https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>
- Ayude a su estudiante a elegir un nuevo pasatiempo
- ¡Diseña una sala de escape!
  - [Construye gratis tu propio kit de escape room](#)
- **Paquete de atención virtual para familias de ECMS** [haga clic aquí](#)
  - Recetas para probar, ideas de bricolaje y ejercicios

# Wellness Resources / Recursos de Bienestar

**Mindful Arts for Teen** Student created mindfulness coloring book [Mindful Art Link](#)

Anxiety and Depression Association of America: [Watch, Ask and Listen: How to Tell if Your Child or Teen Is Anxious or Depressed](#)

**Guarding Kids** Lessons on cyberbullying, Digital reputation, and safe tech use available for elementary, middle, high school students, and parents. [Guarding Kids Link](#)

**Mindful Schools** Fun and interactive activities for kids such as mindful eating, movement, and more [Mindful schools link](#)

**Stress Less Activities** Ideas and examples for breathing, grounding, etc.

<https://drive.google.com/file/d/14b6lnoEER-ouWBIfJB6lXXaFtda7t1S1/view>

**Go Noodle** A comprehensive menu of activities, videos and lessons for your elementary aged kids at home. <https://www.gonoodle.com/blog/gonoodle-games-movement-app-for-kids/>

# Urgent Needs Resources / Recursos de Necesidades Urgentes

## **LA Department of Mental Health/Departamento de Salud Mental de LA**

Crisis Text Line: Text LA to 74141 to connect with a trained crisis counselor to receive free crisis support via text message. Department of Mental Health [help line](#), (800) 854-7771

## **Violence/Abuse Violencia/Abuso**

Child Protection Hotline If you suspect a child (under age 18) is being abused or neglected, please call 800-540- 4000.

## **Domestic Violence/ Violencia Domestica**

If you know someone who is unsafe in their homes because of domestic violence, please call 800-978-3600

If you're unable to speak safely, you can log onto [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org) or text LOVEIS to 22522.

Domestic Violence Support line: For any victims and survivors who need support: 800-799-7233 or 1-800-787-3224 for TTY

## **Didi Hirsch Mental Health Services**

Inglewood 310-677-7808

## **Richstone Family Center**

Hawthorne 310-970-1921

**QUESTIONS?**  
**PREGUNTAS?**

