

Departamento de Asesoramiento de Bergenfield

Actualizaciones de asesoramiento virtual con recursos para apoyar a nuestros estudiantes y familias!

Jacqueline Gagliardo, Ed.S., M.Ed.
Director de Consejería Escolar y Servicios de Apoyo
jgagliardo@bergenfield.org

Los consejeros K-12 están aquí para ayudar ...

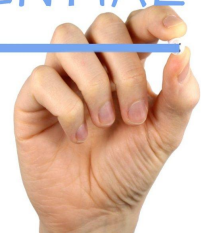
- Durante el cierre de las escuelas debido a la emergencia de salud, el Departamento de Consejería de Bergenfield continúa operando virtualmente.
- Los consejeros escolares están disponibles por correo electrónico, teléfono (número bloqueado) y por videoconferencia de Zoom.
- La comunicación inicial con usted / su hijo/a generalmente será por correo electrónico.
- Para programar una cita virtual, los estudiantes y los padres pueden enviar un correo electrónico al Consejero / Consejero de Asistencia al Estudiante directamente para encontrar una fecha y hora acordadas mutuamente. Las conferencias de Zoom no pueden ser grabadas por ninguna de las partes.

Disponibilidad del consejero:

- Los asesores de Bergenfield están disponibles por correo electrónico de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 2:30 p.m.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud, envíela por correo electrónico. Si necesita asistencia adicional, se comunicarán con más instrucciones.
- ¡Asegúrese de mantenerse en contacto con sus maestros también!

CONFIDENTIAL

Por favor haga clic
en el enlace:



**Declaración de Privacidad de
Asesoramiento Virtual**

Consejeras de BHS:

Ms. Lauren LaPorta

Grade 12 A-C

Grade 11 A – Es

Grade 10 A-Domingo

llaporta@bergenfield.org

Mrs. Dana Massey

Grade 12 D-K

Grade 11 Et-L

Grade 10 Donovan-Martin

dmmassey@bergenfield.org

Ms. Estefania Valera

9th Grade Counselor A-Z

evalera@bergenfield.org

Melissa Yoskowitz

Grade 12 L-P

Grade 11 M-Ra

Grade 10 Martinez - Reyes

myoskowitz@bergenfield.org

Mr. Butler/Ms. Eliscu

Grade 12 Q-Z

Grade 11 Rb-Z

Grade 10 Reynoso-Z

leliscu@bergenfield.org

Consejeros de RWB:

Michael Merlo (8vo)

Consejero Escolar

mmerlo@bergenfield.org

Lana Restivo (7mo)

Consejera Escolar

lrestivo@bergenfield.org

Marybeth Iorio (6to)

Consejera Escolar

miorio@bergenfield.org

Escuela Primaria / Alternativa HS / SAC:

Linda DePinto - Consejera de Asistencia Estudiantil del Distrito (SAC)
ldepinto@bergenfield.org

John Mahoney - AHS/Lincoln School
jmahoney@bergenfield.org

JoAnn Ruiz-Vazquez - Franklin/Hoover
jruiz-vazquez@bergenfield.org

Stephanie Rossi - Washington/Jefferson
srossi@bergenfield.org

Social Emotional Resources

Recursos Sociales y Emocionales

K-12

Escuela Primaria / Secundaria:



- [Corona Virus: Clear Answers for Kids!](#)
- [Cosmic Kids Yoga](#)
- [Mindfulness for Kids & Parents](#)
- [Yoga for Kids](#)
- [Yoga for Teens](#)
- [Color by Numbers](#)
- [Zensational Kids](#)
- [Feelings Check In](#)

Aplicaciones SEL gratuitas:

- [Breathe, Think, Do with Sesame Street](#) - Ríete y aprende mientras ayudas a un monstruo amigo de Sesame Street a calmarse y resolver desafíos diarios.
- [Mind Yeti](#) - (k-5) Mind Yeti es una aplicación que proporciona instrucción de atención plena y guiones meditativos para una variedad de estados de ánimo y necesidades.

- [Wellbeyond Meditation for Kids](#) - Esta aplicación tiene 5 meditaciones guiadas gratuitas (hay más disponibles para comprar en la aplicación) que fomentan el sueño, la amabilidad, los sentimientos, la concentración y el centrado.
- [Emoji Maker](#) - ¡Esta es una aplicación realmente divertida que permite a los estudiantes crear sus propios emoji para expresar cómo se sienten!
- [Zen: Coloring Pages for Kids](#) - Esta aplicación es lo que espera: un libro para colorear con animales y personajes familiares que a sus hijos les encantarán.
- [Emotions Face to Face](#) - Esta aplicación ayuda a los estudiantes a reconocer las expresiones faciales en un divertido juego de memoria.

Escuela Secundaria:



Mente Cuerpo:

- [30 Minute Meditation](#)
- [3-minute Mindful Breathing](#)
- [5 minute meditation](#)
- [Yoga for Teens](#)
- [Stress Relief Yoga](#)
- [HIIT workout](#)

Cosas que hacer fuera de la escuela:

- Diario
- Comenzar un desafío de 30 días
- Escribir una carta a un amigo o familiar
- Hacer una lista de las cosas por las que estás agradecido

Activities:

- [Mandala Creator](#)
- [Color Online](#)
- [Positivity Boards](#)
- [Vision Boards](#)
- [Learn to Code!](#)
- [Go on a virtual tour!](#)
- [And more self care for teens!](#)

- Leer un libro o una revista ... ¡por diversión!
- Seguir a alguien nuevo en SnapChat o Instagram
- FaceTime o HouseParty con amigos
- O ... desconectarse de las redes sociales ... ¡incluso durante 30 minutos!

Crisis Resources

Recursos de Crisis

If you or someone you know is in a crisis situation, here are some resources for immediate assistance:

- [Bergenfield Police Department](#): Call 201-387-4000
- [NJ Hopeline](#): Call 1-855-654-6735
 - Specialists/counselors available 24/7 who offer counseling and support over the phone
- [2nd Floor Helpline](#): Call or text 888-222-2228
 - A confidential and anonymous helpline for New Jersey's youth and young adults.
- [NJ Mental Health Cares](#): Call 1-866-202-HELP (4357)
 - The state's behavioral health information and referral service now also offers free, confidential help to people dealing with anxiety and worry related to the Novel Coronavirus (COVID-19) outbreak.
- [National Suicide Prevention Helpline](#): Call 1-800-273-TALK (8255)
 - Connect to a skilled, trained counselor at a crisis center 24/7
- [Performcare - Mobile Response Services](#): Call 1-877-652-7624
 - Available 24 hours a day, 7 days a week to help children and youth who are experiencing emotional or behavioral crisis. Defuse an immediate crisis, keep children and their families safe, and maintain the children in their own homes or current living situations (such as a foster home, treatment home or group home) in the community.

****If it is an emergency, call 9-1-1 or go directly to the local emergency room!****

Puede encontrar líneas directas / líneas de ayuda adicionales aquí:

<https://www.nj.gov/dcf/news/publications/HotlinesHelplines.pdf>
(English & Spanish)

-Departamento de Niños y Familias de Nueva Jersey

Toll-Free Hotlines/Helplines		
Child Abuse/Neglect Hotline 1-877-NJ ABUSE (652-2873) 1-800-835-5510 (TTY) 24 hours a day - 7 days a week <small>Any person having reasonable cause to believe that a child has been abused or neglected has a legal responsibility to report it to DCJ's Child Protection and Permanency (CP&P). Calls can be made anonymously.</small>	Children's System of Care 1-877-652-7624 24 hours a day - 7 days a week <small>Call this number to find out about services for children and teens with emotional and behavioral health care challenges and their families.</small>	
Safe Haven Hotline 1-877-839-2339 24 hours a day - 7 days a week <small>This hotline is for distressed parents who wish to give up an unwanted infant, 30 days or younger, anonymously. While no names or records are required, callers are encouraged to voluntarily provide information.</small>	Crisis Text Line Text "NJ" to 741741 24 hours a day - 7 days a week <small>Connect with a crisis counselor, trained in active listening and collaborative problem solving, helping to defuse a "hot" moment or a crisis.</small>	
2ND Floor Youth Helpline 1-888-222-2228 24 hours a day - 7 days a week <small>This is a youth helpline serving all youth and young adults in New Jersey. Youth who call are assisted with their daily life challenges by professional staff and trained volunteers. Anonymity and confidentiality are assured except in life-threatening situations.</small>	Family Helpline 1-800-THE-KIDS (843-5437) 24 hours a day - 7 days a week <small>If you're feeling stressed out, call to speak to a trained volunteer of Parents Anonymous who can provide support and refer you to resources in your community.</small>	
2-1-1 www.nj211.org 24 hours a day - 7 days a week <small>This phone number connects callers to various human services organizations in their community.</small>	Domestic Violence Hotline 1-800-572-SAFE (7233) 24 hours a day - 7 days a week <small>Call this number for information about domestic violence services in your local area.</small>	
Foster Home Recruitment Line 1-877-NJ-FOSTER (653-6783) 9 a.m. - 5 p.m. Monday - Friday <small>Many children in New Jersey need temporary homes until their parents are able to care for them or until a permanent home is found. Call to learn how you can open your heart and your home by becoming a foster parent.</small>	NJ Helps www.njhelps.org At this web site you can find out about services and programs for children, families and individuals. You can also screen for eligibility for programs such as Food Stamps, Medicaid and others.	
DCF Info Line 1-855-INFO-DCF (463-6323) 8:30 a.m. - 4:30 p.m. Monday - Friday <small>This helpline provides callers with general information about the Department of Children and Families (DCF) programs and services.</small>	Adoption Hotline 1-800-99-ADOPT (992-3678) 9 a.m. - 5 p.m. Monday - Friday <small>Share your love. Consider adopting a child into your family. Call to learn how you can change a child's life forever by becoming an adoptive parent.</small>	
	DCF Office of Constituent Relations 1-877-543-7864 8:30 a.m. - 4:30 p.m. Monday - Friday <small>This helpline provides a timely response to constituents' issues and concerns regarding programs and services provided by DCF.</small>	

www.nj.gov/hcf

Economic Hardship: Free/Reduced Meal Information

**Dificultad Económica:
Información de Comida Gratis / Reducida**

Si la situación financiera de su familia ha cambiado:

- Una familia que aún no recibe Servicios de comidas gratis o de precio reducido puede completar la solicitud que se detalla a continuación.
- Las solicitudes completas deben enviarse por correo electrónico a **Diane Edwards** a dedwards@bergenfield.org

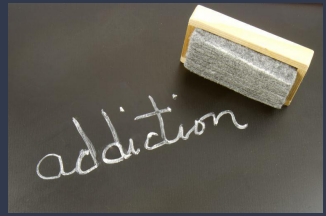
[Free/Reduced Meal Application \(English\)](#)

[Free/Reduced Meal Application \(Spanish\)](#)

Substance Abuse

Abuso de Sustancias

Recursos:



-Recursos para Padres y Adolescentes:

- <https://www.samhsa.gov/find-help/atod>
- <https://www.performcarenj.org/families/substance/index.aspx>

-El Sitio Incluye Podcasts e Información:

- <https://www.smartrecovery.org/>

-Sitios Web Para Padres:

- <https://drugfree.org/>

-Línea de Texto de Crisis:

- <https://www.crisistextline.org/>

-Narcóticos Anónimos - Reuniones en línea:

- <https://bergenarea.org/>

-Reuniones en línea de Alcohólicos Anónimos:

- <http://aa-intergroup.org/directory.php>
- https://www.aa.org/pages/en_US

-Intervención y Prevención de Vapeo:

- <https://teen.smokefree.gov/>

-Servicios de adicción al condado de Bergen

- <https://www.co.bergen.nj.us/addiction-services>

Por favor recuerde:



- ¡Estamos aquí para usted!
- Cuide a su familia.
- Cuídese.
- Haga algo amable por alguien más.
- No dude en pedir ayuda cuando la necesite.

Estamos todos juntos en esto.
Bear Pride!