



## Tema de seguridad estudiantil: Conciencia de la salud mental

Por qué es importante: En Arkansas, el suicidio es la tercera causa principal de muerte entre las edades de 15 a 24 y la segunda causa principal de muerte entre las edades de 25 a 34. (*Fundación Americana para la Prevención del Suicidio*)

### Apoye a su hijo/estudiante

- Mantenga abierta la puerta de comunicación con su hijo/estudiante para que su hijo/estudiante se sienta cómodo hablando de situaciones difíciles.
- Preste bien su atención a su hijo/estudiante particularmente si experimente un evento estresante o cualquier forma de intimidación.
- Esté atento a las señales de advertencia como retraimiento, temeridad, agresividad, pérdida de interés, cambio en los patrones de sueño, ansiedad, irritabilidad, abuso de sustancias, etc.

Busca ayuda: Busque ayuda inmediatamente si tiene preocupaciones. Línea Nacional para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255.



### Iniciar la conversación...

- ¿Cómo puedo participar en la campaña R.I.S.E. (Iniciativa de Lectura para la Excelencia Estudiantil) Arkansas?
- ¿Cuáles son los recursos de asistencia de lectura que están disponibles para ayudar a mi hijo/a mi estudiante?
- ¿Cómo puedo promover una cultura de lectura?
- ¿Cómo puedo promover hábitos positivos para la salud mental?
- ¿Cuáles son las señales de que mi hijo/mi estudiante quizás está sufriendo con un problema?
- ¿Cuáles son los recursos disponibles para ayudar a mi hijo/mi estudiante a adquirir hábitos saludables para la salud mental?

## Tema de preparación universitaria y profesional: R.I.S.E. Arkansas

R.I.S.E. Arkansas



La lectura es la fundación del éxito estudiantil en la universidad, la carrera, y la participación en la comunidad. La Iniciativa de Lectura para la Excelencia Estudiantil (R.I.S.E.) Arkansas está estableciendo una cultura de lectura. A través de la campaña, el estado, las escuelas, los maestros, los padres, los estudiantes, y las comunidades se están asociando para dar publicidad a la importancia de la lectura, aumentar el acceso a los libros en el hogar, y proporcionar desarrollo profesional para los maestros en manera de enfocar en como los estudiantes aprenden a leer.

### Su rol



¡Cada persona tiene un parte importante en ésta iniciativa! Desde la lectura en casa cada noche hasta el establecimiento de metas de aprendizaje, tanto los padres como los maestros pueden ayudar a los niños / estudiantes a alcanzar los hitos de lectura. Se alienta a las escuelas a asociarse con líderes comunitarios para promover la lectura en la comunidad. Esto puede ser en forma de unidades de libros, voluntarios para leer a los estudiantes después de la escuela, o la enseñanza de profesores particulares.

### Charlas de libros



Book Talk  
Program

¡Las charlas de libros son oportunidades excelentes para formar una cultura de lectura! Una charla de libro es un video breve que destaca un libro que le gustaría que los niños / estudiantes leyeran. Las charlas de libros deben ser cortas y pueden ser filmadas en un teléfono o dispositivo inteligente. En cuanto están filmadas, las charlas de libros pueden ser publicadas por los medios sociales usando #RISEArkansas. Los consejos para crear las charlas de libros están disponibles en <http://bit.ly/2k4xiMF>.

### Recursos adicionales:

<http://www.arkansased.gov/divisions/communications/my-childmy-student>