

# JANUARY 2024 COMMUNITY YOUTH SERVICES MONTHLY NEWSLETTER



The mission of CYS is "To improve the lives of youth and their families through advocacy, education and personal empowerment."

## WHAT IS CYS & HOW CAN WE HELP?

Community Youth Services (CYS) is a school-based program that provides free and voluntary crisis intervention, supportive guidance, and case coordination. Your CYS worker will assess the needs and strengths of the student and link the family to local community resources. Whether in person or virtually, your CYS worker is here to assist.

## Understanding the Post-Holiday Blues

The [National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#) describes the holiday blues as feelings of anxiety and stress that come up around the holidays and may be due to unrealistic expectations or memories connected to the holiday season. In a 2015 survey, 64% of people report experiencing the post-holiday blues.

The most common symptom of the holiday blues is amplified depression. This is true of people who may or may not be dealing with depression already. You may be experiencing a bout of seasonal depression if you feel like simple activities are more difficult than normal. This includes getting out of bed, making dinner, and taking a walk. Other symptoms of the blues include feeling more tired than usual, losing interest in things that used to bring you joy or having trouble concentrating.

## Ways to cope with Holiday Blues

- ❖ **Get plenty of sleep** – Try to go to bed at a specific time each night. Being well-rested can improve your mood and help you feel ready to take on the day.
- ❖ **Learn to say "No"** – Overscheduling and not making time for yourself can lead to emotional breakdowns. Learn how to say "No," and stay firm on your decision.
- ❖ **Get support when mourning a loved one** – If you've experienced the loss of a loved one, the holidays can be especially tough. Although it can be tempting to isolate yourself and grieve, it can be beneficial to spend time with your friends and family. They can support you through this difficult time.
- ❖ **Exercise regularly** – Plug in your headphones and pop out for a walk around the block a couple of times a day. A quick 10-minute walk will get your heart rate up and release mood-boosting endorphins.
- ❖ **Do something fun to get over a recent breakup** – It can be difficult to be alone when you're nursing an aching heart. Instead of sitting at home, fill up your calendar with activities.

If you're still feeling depressed after the holidays are over, you may be dealing with more than just a case of the holiday blues. Remember children can also experience these symptoms and you should speak with a doctor. They can help you determine the cause and develop a treatment plan.



IF YOU ARE UNSURE WHERE TO GO FOR HELP, PLEASE REACH OUT TO YOUR CYS WORKER AT YOUR CHILD'S SCHOOL FOR A LIST OF MENTAL HEALTH RESOURCES.

## **Need Assistance? WE CAN HELP!**

### **Contact your CYS Worker at your school:**

Adriana Deleon – 832-917-8404 (*Bilingual*)  
[adriana.deleon@gccisd.net](mailto:adriana.deleon@gccisd.net)

- Ashbel Smith Elementary
- Austin Elementary

Malia Dixon – 281-714-1866  
[malia.dixon@gccisd.net](mailto:malia.dixon@gccisd.net)

- Highlands Elementary
- Hopper Primary

Patricia Fiess – 713-829-1117  
[patricia.fiess@gccisd.net](mailto:patricia.fiess@gccisd.net)

- San Jacinto Elementary
- Travis Elementary

Selene Hall – 832-778-7419 (*Bilingual*)  
[selene.hall@gccisd.net](mailto:selene.hall@gccisd.net)

- Pumphrey Elementary
- Sheila C. Liles Early Learning Academy

Vacant

- Banuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

Pamela McClain – 832-405-2443  
[pamela.mcclain@gccisd.net](mailto:pamela.mcclain@gccisd.net)

- Clark Elementary
- Crockett Primary

Vacant

- Alamo Elementary
- Harlem Elementary

Valerie Ramirez – 713-702-5970 (*Bilingual*)  
[valerie.ramirez@gccisd.net](mailto:valerie.ramirez@gccisd.net)

- Carver Elementary
- Lamar Elementary

Flavie Vodounou – 281-635-7625 (*ASL*)  
[ahouefa.vodounou@gccisd.net](mailto:ahouefa.vodounou@gccisd.net)

- Bowie Elementary
- De Zavala Elementary



HARRIS COUNTY  
**Resources**  
FOR **Children**  
AND **Adults**

# ENERO 2024 COMMUNITY YOUTH SERVICES BOLETIN MENSUAL



La misión de CYS es “Mejorar la vida de los jóvenes y sus familias mediante la abogacía, la educación y el empoderamiento personal.”

## ¿QUÉ ES CYS Y CÓMO PODEMOS AYUDAR?

Community Youth Services (CYS) es un programa basado en la escuela que proporciona intervención de crisis gratuita y voluntaria, orientación de apoyo y coordinación de caso. Su trabajador de CYS evaluará las necesidades y fortalezas del estudiante y conectará a la familia con los recursos de la comunidad local. Ya sea en persona o virtualmente, su trabajador de CYS está aquí para ayudarlo.

## Entendiendo la Tristeza Post-Vacaciones

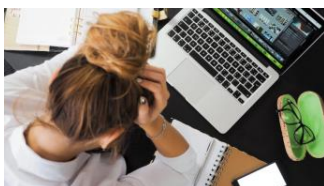
La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) describe la tristeza navideña como sentimientos de ansiedad y estrés que surgen durante las fiestas y pueden deberse a expectativas o recuerdos poco realistas relacionados con la temporada navideña. En una encuesta del 2015, el 64% de las personas afirman haber experimentado tristeza después de las vacaciones.

El síntoma más común de la tristeza navideña es la depresión amplificada. Esto es cierto para las personas que pueden o no estar lidiando ya con depresión. Es posible que esté experimentando un ataque de depresión estacional si siente que las actividades simples son más difíciles de lo normal. Esto incluye levantarse de la cama, preparar la cena y salir a caminar. Otros síntomas de la tristeza incluyen sentirse más cansado de lo habitual, perder interés en las cosas que solían traerle alegría o tener problemas para concentrarse.

## Maneras de afrontar la Tristeza Navideña

- ❖ **Duerma lo suficiente:** trate de acostarse a una hora específica cada noche. Estar bien descansado puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a sentirse listo para afrontar el día.
- ❖ **Aprenda a decir “No”:** programar demasiado y no dedicar tiempo a usted mismo puede provocar crisis emocionales. Aprenda a decir "No" y manténgase firme en su decisión.
- ❖ **Obtenga apoyo cuando esté de luto por un ser querido:** si ha experimentado la pérdida de un ser querido, las fiestas pueden ser especialmente difíciles. Aunque puede resultar tentador aislarse y llorar, puede resultar beneficioso pasar tiempo con sus amigos y familiares. Ellos pueden apoyarlo en estos momentos difíciles.
- ❖ **Haga ejercicio con regularidad:** conecte sus audífonos y salga a caminar alrededor de la cuadra un par de veces al día. Una caminata rápida de 10 minutos aumentará su ritmo cardíaco y liberará endorfinas que mejoran el estado de ánimo.
- ❖ **Haga algo divertido para superar una ruptura reciente:** puede ser difícil estar solo/a cuando sufre un corazón roto. En lugar de quedarte en casa, llene su calendario con actividades.

Si todavía se siente deprimido después de que terminan las vacaciones, es posible que esté lidiando con algo más que un simple caso de tristeza navideña. Recuerde que los niños también pueden experimentar estos síntomas y debe hablar con un médico. Pueden ayudarlo a determinar la causa y desarrollar un plan de tratamiento.



SI NO ESTÁ SEGURO A DÓNDE ACUDIR PARA OBTENER AYUDA, POR FAVOR COMUNÍQUESE CON SU TRABAJADOR DE CYS EN LA ESCUELA DE SU HIJO/A PARA OBTENER UNA LISTA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL.

## ¿Necesita Asistencia? ¡PODEMOS AYUDAR!

### Contacte a su Especialista de CYS en su escuela:

Adriana Deleon – 832-917-8404 (Bilingüe)  
[adriana.deleon@gccisd.net](mailto:adriana.deleon@gccisd.net)

- Ashbel Smith Elementary
- Austin Elementary

Malia Dixon – 281-714-1866  
[malia.dixon@gccisd.net](mailto:malia.dixon@gccisd.net)

- Highlands Elementary
- Hopper Primary

Patricia Fiess – 713-829-1117  
[patricia.fiess@gccisd.net](mailto:patricia.fiess@gccisd.net)

- San Jacinto Elementary
- Travis Elementary

Selene Hall - 832-778-7419 (Bilingüe)  
[selene.hall@gccisd.net](mailto:selene.hall@gccisd.net)

- Pumphrey Elementary
- Sheila C. Liles Early Learning Academy

Vacante

- Banuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

Pamela McClain – 832-405-2443  
[pamela.mcclain@gccisd.net](mailto:pamela.mcclain@gccisd.net)

- Clark Elementary
- Crockett Primary

Vacante

- Alamo Elementary
- Harlem Elementary

Valerie Ramirez – 713-702-5970 (Bilingüe)  
[valerie.ramirez@gccisd.net](mailto:valerie.ramirez@gccisd.net)

- Carver Elementary
- Lamar Elementary

Flavie Vodounou – 281-635-7625 (ASL)  
[ahouefa.vodounou@gccisd.net](mailto:ahouefa.vodounou@gccisd.net)

- Bowie Elementary
- De Zavala Elementary



HARRIS COUNTY  
**Resources**  
FOR Children  
AND Adults