



دعم الصّحة والعافية العقلية للتلاميذ.

الأسر والزملاء الأعزاء،

يمثل هذا الوقت من العام بالنسبة للكثيرين، الدفء والفرح والاحتفال، ولكنه قد يمثّل أيضاً تحديات حقيقية لصحتنا وعافيتنا العقلية. الآن وقد حلّ فصل الشتاء، مع أيامه القصيرة ودرجات حرارته المنخفضة، قد يجد بعضنا أننا بحاجة إلى مزيد من الدعم لنشعر بأننا في أفضل حال.

هذا أحد الأسباب التي تجعلنا نواصل إعطاء الأولوية للصحة العقلية والانفعالية لتلاميذنا في المدارس العامة بمدينة نيويورك. فيما يلي بعض الموارد الأساسية التي أشجعكم على مشاركتها مع الشباب في حياتكم:

- برنامج (NYC Teenspace) هو برنامج مجاني يربط سكان مدينة نيويورك الذين تتراوح أعمارهم بين 13-17 عاماً بدعم افتراضي للصحة العقلية مُقدّم من قبل مُعالجين مُرخصين، كل ذلك عبر منصة آمنة على الإنترنت. يُمكن للعائلات والتلاميذ معرفة المزيد على الرابط التالي nyc.gov/teenspace.
- ما يقارب 400 مدرسة من مدارسنا لديها إمكانية الوصول إلى العيادات المدرسية للصحة العقلية، التي تقدّم العلاج والخدمات السريرية الخاصة بالصحة العقلية للتلاميذ. تعرفوا على المزيد حول هذه العيادات في فقرة تسليط الضوء من طرف المُستشارة وفيديو تسليط الأضواء.
- تتعاون مئات المدارس مع منظمات مجتمعية و/ أو مراكز صحية مدرسية تقدّم الدعم في مجال الصحة العقلية. تحدثوا إلى منسق(ة) شؤون الآباء في مدرستكم لمعرفة المزيد عن الشراكات الخاصة بالمدرسة وكذلك الدعم المتاح من موظفي المدرسة مثل المُوجهين الإرشاديين والأخصائيين الاجتماعيين.
- وبالنسبة لجميع سكان مدينة نيويورك من جميع الأعمار، فإن خدمة (NYC 988) هي مورد مجاني للصحة العقلية متاح على مدار 24 ساعة يمكن الوصول إليه عبر المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية أو الدردشة عبر الإنترنت.

في هذا الموسم وعلى مدار العام، من الضروري أن نحافظ على سلامة تلاميذنا جسدياً وفعالياً. إنَّ التزامنا بسلامة التلاميذ وعافيتهم في المدارس العامة بمدينة نيويورك ثابت لا يتزعزع.

معاً على درب الشراكة،

ميليسا أفيلس راموس/Melissa Aviles-Ramos
مستشارة التعليم

فقرة تسليط الضوء من طرف المستشارية:

تقدّم عيادات الصحة العقلية في مدارسنا، والتي يتم تشغيلها بالتعاون مع شركاء مجتمعيين في جميع أنحاء المدينة، دعماً هاماً لتلاميذنا. شاهدوا فيديو تسليط الأضواء للحصول على نظرة متعمّقة على إحدى هذه العيادات، في ثانوية (Brooklyn International High School) ببروكلين.

رشدوا شخصاً أو برنامجاً لفقرة تسليط الضوء من طرف المستشارية من خلال [النقر هنا](#).

فيديو تسليط الضوء لدينا:



للترجمات، يرجى زيارة صفحتنا على قناة [يوتيوب](#). للوصول إلى ترجمات على الشاشة: انقر على أيقونة "CC" (الترجمة على الشاشة). انقر على أيقونة "Setting" (إعدادات) وحدد "Subtitles/CC" (الترجمة على الشاشة). اختر "Auto Translate" (الترجمة التلقائية) واختر لغتك.

أخبار وموارد منظومة المدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS):

- إطلعوا على مُدونة [The Morning Bell](#) لمعرفة [التواريخ والفعاليات الرئيسية لشهر ديسمبر/ كانون الأول](#).
- للمزيد من الأخبار والموارد، تابعوا حساب منظومة المدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS) عبر الإنترنت على منصات [فيسبوك](#)، و [انستغرام](#)، و [إكس](#)، و [يوتيوب](#).
- للحصول على الفيديوهات الأسبوعية الخاصة بالتحديثات من عمدة المدينة إيريك آدمز/ Eric Adam، زوروا [صفحة قناة اليوتيوب لمكتب العمدة](#). يمكنكم أيضاً [التسجيل للحصول على التحديثات](#) مباشرةً من مكتب العمدة.

أعزّائنا عائلات المدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS): إذا لم تعودوا ترغبون في استلام هذه النشرة الإخبارية، الرجاء [إلغاء الاشتراك](#).