



New Mexico's Public High School for the Arts

Dear NMSA Families,

In the face of such challenging times, I wanted to take a moment to be sure to share all that is available at NMSA to support social-emotional wellbeing and mental health. I offer this information knowing well that complete wellness may be a ways off for many in our community, but I am here to listen and to support our students and families in as many ways as possible. I'm available M-F for brief counseling sessions, academic and arts support, and check-ins. I can be reached by email any time at mellis@nmschoolforthearts. Below, please find a list of our current counseling programs, offerings and collaborations:

--This year we have begun an advisory program where each student is matched with an advisor who will check-in with them weekly to build community and offer academic and arts support.

--Natural Helpers--Peer to Peer support and Suicide Prevention.

--Stress Management Group in Collaboration with the SKY Center (Starting Second Quarter on Wednesdays)

--Restorative Circle Group in Collaboration with William Miglino and Talon Claybrook
This Group Meets on Sunday afternoons via zoom to engage in authentic, challenging, and restorative conversations

--Toolkit for Wellbeing Presentations starting 2nd Quarter in each Art Department brought to you by Erin Doerwald of the SKY Center.

--Suicide Prevention Workshops Semester 1 in 9th grade academy class, Semester 2 in Seminar classes

Please contact me with any questions concerning counseling programming, suggestions, or other resources listed below. I would also love to hear from parents about support you all may be interested in.

Sincerely,

Ms. Ellis

Mikiko Ellis, NCC, LMHC
School Counselor

NEW MEXICO SCHOOL FOR THE ARTS

Estimadas familias de NMSA,

Con tiempos tan desafiantes, quería tomarme un momento para asegurarme de compartir todo lo que está disponible en NMSA para apoyar el bienestar socioemocional y la salud mental. Ofrezco esta información sabiendo bien que el bienestar completo puede ser un camino lejano para muchos en nuestra comunidad, pero estoy aquí para escuchar y apoyar a nuestros estudiantes y familias de tantas formas como sea posible. Estoy disponible de lunes a viernes para breves sesiones de consejería, apoyo académico y artístico, y conversaciones de apoyo general. Me pueden contactar por correo electrónico en cualquier momento en mellis@nmschoolforthearts. A continuación, encontrará una lista de nuestros programas de consejería, ofertas y colaboraciones actuales:

--Este año hemos comenzado un programa de asesoría en el que se asigna a cada estudiante un asesor que se comunicará con ellos semanalmente para construir una comunidad y ofrecer apoyo académico y artístico.

- Ayudantes naturales - Apoyo entre pares y prevención del suicidio.

--Grupo de Manejo del Estrés en Colaboración con el Centro SKY (a partir del segundo trimestre los miércoles)

--Restorative Circle Group en colaboración con William Miglino y Talon Claybrook
Este grupo se reúne los domingos por la tarde a través de zoom para participar en conversaciones auténticas, desafiantes y reconstituyentes

--Herramientas para bienestar presentaciones de bienestar a partir del segundo trimestre en cada departamento de arte presentado por Erin Doerwald del SKY Center.

--Talleres de prevención del suicidio Semestre 1 en la clase de la academia de noveno grado, Semestre 2 en las clases de seminario

Comuníquese conmigo si tiene alguna pregunta sobre la programación de asesoramiento, sugerencias u otros recursos que se enumeran a continuación. También me encantaría saber de los padres sobre el apoyo que les puede interesar a todos.

Sinceramente,

Ms. Ellis

Mikiko Ellis, NCC, LMHC

Consejera de la escuela

Other Resources:

Otros recursos:

NEW MEXICO SCHOOL FOR THE ARTS

Mesa Vista Wellness*, Santa Fe, NM

505-983-8225 <https://www.mesavistawellness.com/>

* This is the agency that some students receive services through at NMSA

* Esta es la agencia a través de la cual algunos estudiantes reciben servicios en NMSA

The SKY Center/NMSIP (Suicide Intervention Project), Santa Fe, NM

FREE Family Counseling via zoom

terapia familiar GRATIS a través de zoom

(505) 473-6191 <http://nmsip.org/sky-center/>

Santa Fe Family Wellness Center, Santa Fe, NM (Please call to make an appointment)

(505) 471-5006 <http://www.pmsnm.org/locations/santa-fe-family-wellness-center>

*For families that live outside of Santa Fe, please see list below for all PMS locations/contacts in NM:

* Para las familias que viven fuera de Santa Fe, consulte la lista a continuación para conocer todas las ubicaciones / contactos de PMS en NM:

<http://www.pmsnm.org/locations/complete>

Southwest Family Guidance Center Santa Fe, NM

Individual and Family Counseling (Please call to make an appointment)

Terapia individual y familiar (llame para concertar una cita)

(505) 310-4764 <https://swfamily.com/>

Help With Food/Ayuda con comida

<https://www.thefooddepot.org/>

If your family is experiencing food shortages, please let us know.

Si su familia está experimentando escasez de alimentos, háganoslo saber.

Help With a Variety of Resources/Ayuda con una variedad de recursos

Santa Fe mutual aid

<https://www.mutualista.org/>

Supporting LGBTQ+ and Transitioning Students/Apoyando a los estudiantes LGBTQ + y en transición

The Mountain Center

<https://themountaincenter.org/>

Grief and Loss/El dolor y la pérdida de un ser querido

<https://gerardshouse.org/>

[Crisis/Suicide Resources/Recursos de crisis / suicidio::](#)

NEW MEXICO SCHOOL FOR THE ARTS

NM Crisis Line 1-855-662-7474 (Suicide & Trauma support)
Available 24 hours a day 7 days a week
Text 741741

National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-TALK(8255)
Available 24 hours a day 7 days a week

Línea nacional de prevención del suicidio 1-800-273-TALK (8255)
Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Trevor Project - Help line 1-866-488-7386
Provides Crisis intervention for lesbian, gay, bisexual and transgender or nonbinary. LGBTQ support
Brinda intervención en caso de crisis para lesbianas, gays, bisexuales y transgénero o no binarios. Soporte LGBTQ

New Mexico Peer to Peer Warmline : 1-855-466-7100
Call 3:30 pm -11:30 pm 7 days a week.

Other Resources/Mas recursos:

BREAKING THE SILENCE (Mental Health support)
<https://www.breakingthesilencenm.org/>

PLANNED PARENTHOOD
https://www.plannedparenthood.org/health-center/new-mexico/santa-fe/87505/santa-fe-2801-90210?utm_campaign=santa-fe-health-center&utm_medium=organic&utm_source=local-listing

SOLACE (Sexual and other Trauma related support)
<https://www.findsolace.org/>

TREVOR SUPPORT CENTER (LGBTQ resources and support)
<https://www.thetrevorproject.org/resources/trevor-support-center/>

NEDA - NATIONAL EATING DISORDER AWARENESS
<https://www.nationaleatingdisorders.org/>

MINDFULNESS
<https://mindfulnessexercises.com/free-mindfulness-worksheets/>

NEW MEXICO SCHOOL FOR THE ARTS

A few articles to offer support/Algunos artículos para ofrecer apoyo:

NY Times Supporting Teen Wellbeing/NY Times apoyando el bienestar de los adolescentes
<https://www.nytimes.com/2020/09/29/well/family/teenagers-emotional-well-being-pandemic.html?referringSource=articleShare>

New Mexico's very own SKY Center featured in Huffington Post/El propio SKY Center de Nuevo México presentado en Huffington Post
https://www.huffpost.com/entry/suicide-prevention-teens-tweens_n_5f764841c5b6374c558b68ca