



 **Cartwheel**

Bienestar en verano

12 actividades de bajo costo para
promover el bienestar familiar



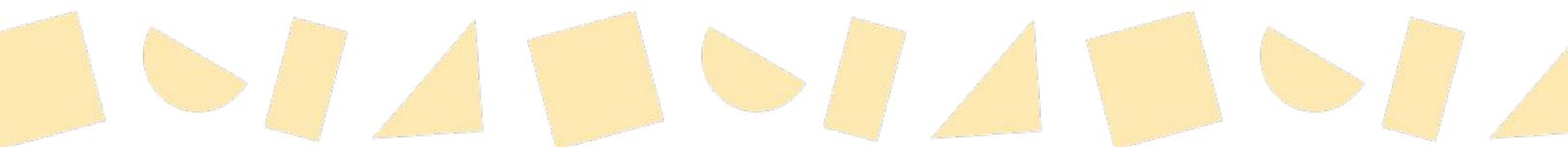
El verano trae sol, tiempo libre y más oportunidades para fortalecer los vínculos familiares.

Sin embargo, esta estación también puede presentar ciertos desafíos, incluyendo efectos negativos en la salud mental. El cambio repentino de rutinas escolares estructuradas a horarios abiertos puede provocar sentimientos de inquietud o incertidumbre. Algunos niños y adolescentes pueden experimentar aburrimiento o sentirse aislados de sus amigos, mientras que otros podrían enfrentar mayor estrés debido a la dinámica familiar o cambios en la rutina.

El verano también puede ser una época especialmente estresante para quienes cuidan de los niños, ya que muchas veces deben reorganizar el cuidado diario o ingeniárselas para mantenerlos activos y entretenidos.

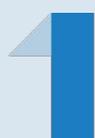
Esta guía ofrece actividades fáciles y de bajo costo, diseñadas para promover el bienestar mental de todos los miembros de la familia. Estas actividades pueden ayudar a mantener el equilibrio emocional, fortalecer los lazos familiares y crear recuerdos significativos juntos, sin importar dónde vivan ni con qué presupuesto cuenten.

Aunque no haya clases durante el verano, es importante que los estudiantes se sigan sintiendo acompañados emocionalmente. Cartwheel ofrece servicios de salud mental durante el verano, para que los niños y sus familias tengan acceso a terapia virtual en cualquier época del año.





Las actividades de este paquete están organizadas en cuatro secciones



Atención plena y relajación

Practicar la atención plena reduce el estrés, desarrolla habilidades de autorregulación emocional y puede crear una estructura familiar que permita manejar las emociones.



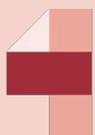
Expresión creativa

El arte y la narración de historias pueden ayudar a niños, adolescentes (¡y adultos!) a procesar emociones mientras fortalecen su autoestima. Las actividades creativas en conjunto también pueden reforzar los vínculos familiares.



Conexión y comunicación

Aprovechar momentos en familia de forma consciente puede ser especialmente valioso durante el verano, cuando cambian las rutinas sociales de niños y adolescentes. Encontrar momentos para conectarse y compartir les da una sensación de seguridad.



Estructura y previsibilidad

Rutinas flexibles pero constantes en cuanto al sueño, las comidas y las actividades brindan una sensación de estabilidad que favorece el bienestar mental cuando no hay clases.

1



Atención plena y relajación

Las investigaciones demuestran que practicar la atención plena puede reducir la ansiedad y el estrés al ayudar el cuerpo a relajarse. Para niños y adolescentes, estas actividades son una forma de desarrollar habilidades clave para manejar sus emociones a medida que crecen. Cuando las familias practican la atención plena juntas, aprenden a hablar sobre todo tipo de sentimientos y fortalecen su resiliencia como grupo.

- ◆ Búsqueda del tesoro familiar al aire libre
- ✚ Creación del rincón de la calma
- ◐ Relajación guiada en familia





Búsqueda del tesoro familiar al aire libre

Salir en familia a hacer una búsqueda del tesoro al aire libre fomenta la conciencia del momento presente, el contacto con la naturaleza (para quienes tienen acceso a espacios verdes) y los lazos familiares.

Materiales necesarios

Papel y lápiz (opcional)

Espacio sugerido

Cualquier espacio al aire libre (como un parque, el patio o el vecindario). También puede ser una buena opción un espacio público cerrado y seguro.

Adaptaciones por edad

Los niños más pequeños pueden buscar cosas sencillas, como colores o formas específicas. Los adolescentes pueden buscar elementos más complejos o patrones, o tomar fotos para una colección digital.

Detalles del proyecto

Para quienes tengan acceso a un espacio verde, busquen juntos elementos de la naturaleza.

Estos pueden incluir:



Algo suave



Algo que haga un sonido



Tres hojas de formas distintas



Algo que les parezca bonito



Algo que indique un cambio de estación

También pueden adaptar la búsqueda según el lugar donde se encuentren. Por ejemplo, si están en una tienda, pueden buscar distintos colores o tipos de objetos (como algo que se pueda comer). Tómense turnos para compartir lo que encontraron y por qué eligieron cada cosa.





Creación del rincón de la calma

El Rincón de la Calma es un espacio disponible para cualquier miembro de la familia que necesite un momento para sí. Ayuda a que niños y adolescentes comprendan que está bien tomarse un tiempo para regular sus emociones, y les brinda herramientas para calmarse por sí mismos.

Materiales necesarios

Elementos acogedores que tengan en casa

Espacio sugerido

Cualquier espacio tranquilo o cómodo dentro del hogar

Adaptaciones por edad

Permitan que cada niño personalice su propio espacio o rincón

Detalles del proyecto

Trabajen juntos para designar y crear un "Rincón de la Calma" en su hogar:

1. Elijan un lugar tranquilo, alejado de las zonas de mucho tránsito
2. Agreguen objetos suaves como almohadas, mantas o peluches
3. Incluyan materiales sensoriales (como pelotas antiestrés, juguetes para manipular o elementos con distintas texturas).
4. Incluyan actividades que ayuden a calmarse (como libros para colorear, diarios o libros ilustrados).

Una vez que hayan creado el Rincón de la Calma, tanto adultos como niños pueden usarlo siempre que necesiten un momento para tranquilizarse. Como persona adulta, es importante dar el ejemplo mostrando cuándo puede ser un buen momento para ir a ese espacio. Si siente que está perdiendo la paciencia, puede decir en voz alta: "Me doy cuenta de que estoy empezando a sentirme alterado. Voy a tomarme un momento en el Rincón de la Calma a ver si eso me ayuda a sentirme mejor." Al modelar esta actitud, estará ayudando a su hijo o hija a reconocer cuándo una pausa en ese espacio puede resultar útil. Recuerde: el Rincón de la Calma no es un castigo, sino un lugar positivo para tomarse un respiro y recuperar la tranquilidad.





Relajación guiada en familia

Tener momentos de calma o conexión con regularidad (por ejemplo, antes de dormir) puede ayudar a reducir el estrés y fortalecer los lazos familiares a través de momentos compartidos.

Materiales necesarios

Ninguno

Espacio sugerido

Cualquier lugar cómodo

Adaptaciones por edad

Acorten la duración para niños pequeños. Los adolescentes pueden llegar a dirigir el ejercicio.

Detalles del proyecto

Reúnanse en un lugar cómodo y guíen a la familia en esta sencilla relajación:

1. Siéntense o recuéstense cómodamente y cierren los ojos.
2. Respiren juntos profundamente tres veces. Inhalen despacio por la nariz, llenando el abdomen de aire, y luego exhalen lentamente por la boca, como si soplaran para apagar una vela.
3. Desde los dedos de los pies hasta la cabeza, vayan notando cada parte del cuerpo.
4. Imaginen enviar relajación a las zonas que se sientan tensas.
5. Visualicen un lugar tranquilo que todos disfruten y pasen un minuto imaginando que están allí juntos.

Abran los ojos poco a poco y compartan cómo fue la experiencia. Conversen en familia: ¿notaron algún cambio en cómo se sienten o en su cuerpo? También pueden contar un poco sobre ese lugar tranquilo: ¿cómo es? ¿Cómo se siente estar allí? ¿Qué es lo que más les gusta?





Expresión creativa

Las actividades creativas son una gran forma de aprender y expresar lo que pensamos y sentimos. Para niños y adolescentes, el arte y la narración de historias les permiten explorar sus emociones y experiencias, desarrollar confianza y conocerse mejor. Cuando las familias crean juntas, se reconoce el valor de cada voz y se fortalecen los lazos entre todos.

- ◆ Galería de arte emocional familiar
- ✚ Cadena de historias
- ◐ Piedras de las preocupaciones





Galería de arte emocional familiar

Esta actividad ayuda a los niños a identificar y expresar lo que sienten, y les recuerda a todos lo importante que es compartir nuestras emociones con los demás, incluso las que no son felices.

Materiales necesarios

Papel, cualquier material de arte que tengan (crayones, marcadores, lápices), plastilina, pintura

Espacio sugerido

Cualquier mesa o superficie plana

Adaptaciones por edad

Los niños más pequeños pueden trabajar con emociones simples y expresarse a través del arte abstracto. Los adolescentes pueden explorar pensamientos y sentimientos más complejos.

Detalles del proyecto

Cada miembro de la familia crea una obra artística basada en distintas emociones:

1. Elijan de 3 a 5 emociones para explorar (alegría, calma, enojo, preocupación, entusiasmo)
2. Tomen de 5 a 10 minutos para crear una obra que represente cada emoción
3. Expongan su "galería" y tomen turnos para compartir sus creaciones
4. Conversen sobre cómo los colores, formas e imágenes pueden expresar sentimientos
5. Dejen la galería visible como recordatorio de que todas las emociones son válidas

Otra idea: inviten a cada miembro de la familia a dibujar un recuerdo especial. Luego, tómense turnos para mostrar sus dibujos, contar por qué eligieron ese momento y hablar sobre las emociones que les despierta recordarlo.





Cadena de historias

Esta actividad estimula la imaginación, la escucha activa y la colaboración ... ¡y esperamos que también genere conexión y muchas risas!

Materiales necesarios

Ninguno (opcional: usar un celular para grabar)

Espacio sugerido

Cualquier lugar cómodo

Adaptaciones de edad

Ofrezcan más orientación a los niños pequeños y animen a los adolescentes a explorar temas más complejos.

Detalles del proyecto

Creen historias juntos como familia::

1. Siéntense en círculo o reúnanse cómodamente
2. Una persona comienza la historia con unas cuantas frases
3. La siguiente persona continúa, y así sucesivamente alrededor del círculo. ¡Vean a dónde los lleva la historia!
4. Después de algunas rondas, conversen sobre los giros y sorpresas de la historia
5. Opcional: graben sus historias para disfrutarlas más adelante

Los miembros de la familia pueden compartir sus partes favoritas del cuento familiar. ¿Cuáles fueron las más graciosas? ¿Y las más disparatadas? Para seguir con la diversión, pueden continuar la historia durante las vacaciones o volver a traer a los personajes que más les gustaron.





Piedras de las preocupaciones

Animar a nuestros hijos a decir en voz alta lo que les preocupa les ayuda a entender que no tienen que afrontar esas cargas solos.

Reconocer que una preocupación es solo un pensamiento, y que no necesariamente se hará realidad, puede ayudar a niños y adolescentes a manejar mejor sus emociones.

Materiales necesarios

Piedras pequeñas, marcadores, pinturas (usen lo que tengan a mano)

Espacio sugerido

Cualquier espacio donde esté bien ensuciar un poco

Adaptaciones por edad

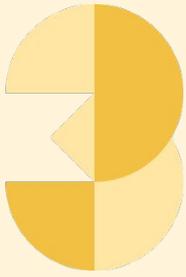
Los niños más pequeños quizá necesiten ayuda para usar marcadores o pinturas. Los adolescentes pueden hacerlo por su cuenta.

Detalles del proyecto

Recojan y laven piedras pequeñas, y luego píntenlas o decórenlas con dibujos alegres, colores que les gusten o símbolos de fortaleza y tranquilidad.

Inviten a los niños a susurrar sus preocupaciones a su piedra especial. Este gesto sencillo les ayuda a expresar lo que sienten, “entregando” sus pensamientos a la piedra. Tener algo concreto entre las manos les facilita hablar sobre sus emociones y empezar a dejarlas ir. Pueden probar hacerlo antes de dormir o cuando noten que su hijo está preocupado.

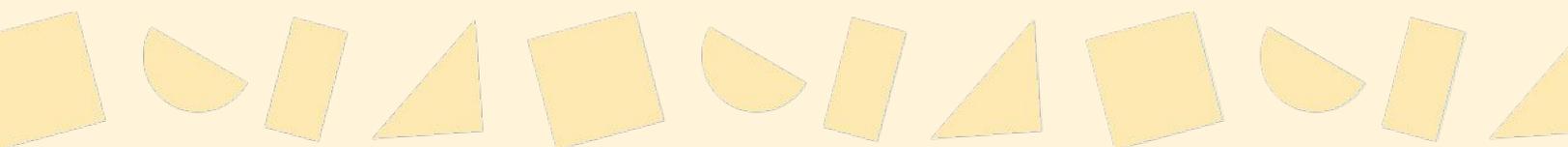




Conexión y comunicación

Tener vínculos sociales sólidos es fundamental para la salud mental. Durante el verano, cuando cambian las rutinas sociales habituales, el tiempo compartido en familia se vuelve aún más importante. Estas actividades ayudan a que los niños se sientan parte de algo y se sientan seguros. Además, las interacciones positivas frecuentes aumentan las probabilidades de que los jóvenes se acerquen a hablar sobre sus problemas, en lugar de guardárselos.

- ◆ Conversación durante la cena: "Rosa-Espina-Brote"
- ✚ Desafío de movimiento familiar
- ◐ Proyecto de conexión comunitaria





Conversación durante la cena: "Rosa-Espina-Brote"

Esta rutina simple ofrece oportunidades constantes para una comunicación con sentido y fomenta la empatía al escuchar lo que los demás vivieron durante el día.

Materiales necesarios

Ninguno

Espacio sugerido

Durante las comidas o en cualquier encuentro familiar

Adaptaciones de edad

Ayude a los niños pequeños a reconocer sus momentos y, si hace falta, ofrezca a los adolescentes categorías concretas como guía.

Detalles del proyecto

Durante una comida o momento familiar, cada persona comparte:



Rosa

algo positivo de
su día



Espina

algo desafiante



Brote

algo que esperan
con ilusión

Anime a cada persona a contar un poco más sobre sus elecciones: ¿Qué hizo que su rosa fuera tan especial? ¿Qué fue lo más difícil de su espina? ¿Por qué les entusiasma su brote? Y recuerde: ¡usted también debe participar!





Desafío de movimiento familiar

Esta actividad combina los beneficios del movimiento para el bienestar mental con una conexión divertida. No requiere materiales especiales y se puede hacer en cualquier lugar.

Materiales necesarios

Ninguno

Espacio sugerido

Cualquier espacio con suficiente lugar para moverse

Adaptaciones de edad

Adapten los movimientos según las habilidades de cada uno. Los niños y adolescentes pueden turnarse para guiar la actividad.

Detalles del proyecto

Tomen un descanso de 10 minutos para moverse en familia:

1. Tómense turnos para elegir un movimiento (bailar, estirarse, caminar de forma graciosa o imitar a algún animal).
2. Todos siguen ese movimiento durante 1 o 2 minutos
3. Pasen al siguiente movimiento elegido
4. Terminen con respiraciones profundas juntos

Pueden agregar música para que los descansos de movimiento sean aún más divertidos. Los miembros de la familia pueden turnarse para elegir las canciones... ¡o grabar videos de baile con sus favoritas!





Proyecto de conexión comunitaria

Cuando las familias comparten actividades con sentido, se fortalecen los lazos y todos se sienten más felices y con mayor bienestar.

Materiales necesarios

Varía según el proyecto

Espacio sugerido

En casa y en la comunidad

Adaptaciones de edad

Asignen responsabilidades de acuerdo con las habilidades de cada uno. Los adolescentes pueden asumir roles de liderazgo, y tanto niños como adolescentes pueden aportar ideas para ayudar a los demás.

Detalles del proyecto

Elijan una forma sencilla de conectar con la comunidad en general:

Después de la actividad, los miembros de la familia pueden turnarse para compartir cómo fue la experiencia: ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintió cada uno al participar? Tal vez quieran planear su próximo proyecto solidario en ese mismo momento. Recuerden: cuando ayudamos a otros, también nos ayudamos a sentirnos bien.



Escriban notas amables para vecinos o personas que ayudan en la comunidad



Recogan basura en un parque local o espacio compartido

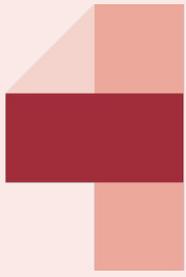


Dibujen con tizas mensajes de aliento en la acera



Organicen una pequeña donación de alimentos para una despensa local





Estructura y previsibilidad

Aunque el verano suele traer tiempo libre y diversión, la pérdida de estructura también puede generar estrés y provocar cambios en nuestro estado de ánimo, en el comportamiento y en el sueño. Las rutinas predecibles nos ayudan a mantener el equilibrio. Incluso una rutina flexible ofrece una base que nos permite sentirnos mejor cada día. Mantener cierta constancia en los horarios de sueño, las comidas y las actividades ayuda a que nuestro cuerpo y nuestra mente funcionen de la mejor manera.

- ◆ Cuadro del ritmo familiar
- ✚ Plan de éxito para el uso de pantallas
- ◐ Tarjetas de rituales matutinos y nocturnos





Cuadro del ritmo familiar

Contar con un cuadro visual del ritmo diario puede ser un recordatorio amable de lo que se espera, sin necesidad de imponer un horario rígido. Ayuda a que los niños hagan la transición entre actividades y reduce el cansancio que genera tomar muchas decisiones.

Materiales necesarios

Cartulina o papel grande, marcadores, notas adhesivas (opcional). Si tienen una pizarra blanca o una pizarra de tiza, ¡también funciona muy bien!

Espacio sugerido

Espacio común de la familia

Adaptaciones de edad

Límites más sencillos para los niños pequeños y un enfoque colaborativo con preadolescentes y adolescentes.

Detalles del proyecto

Creen un horario visual del ritmo de verano de su familia. Aquí tienen un ejemplo de cómo podría verse.

1. Identifiquen de 3 a 5 momentos clave que ocurran casi todos los días (levantarse, comidas, hora de dormir).
2. Agreguen bloques de actividades flexibles (tiempo al aire libre, tiempo tranquilo, actividades a elección).
3. Usen piezas móviles (como notas adhesivas) para los elementos que cambian.
4. El sistema debe ser sencillo: una rutina demasiado rígida puede generar estrés.

Durante el verano, las familias pueden revisar su cuadro de ritmo cada semana o cuando lo necesiten. Recuerden que todos, incluso los más pequeños, pueden participar y proponer ajustes.



Ejemplo de cuadro de ritmo diario





Plan de éxito para el uso de pantallas

Cuando las familias establecen reglas sobre el uso de pantallas en conjunto, ayudan a que los niños desarrollen hábitos saludables relacionados con la tecnología. Es importante recordar que cada niño es diferente: algunos necesitan más estructura, otros más flexibilidad, pero todos pueden beneficiarse de una guía.

Materiales necesarios

Papel, lápices, lapiceras o marcadores

Espacio sugerido

Espacio común de la familia

Adaptaciones de edad

Niños de todas las edades pueden participar en la creación del plan. Considere el nivel de madurez y la capacidad de tomar decisiones de su hijo, por ejemplo, use imágenes para los más pequeños.

Detalles del proyecto

Trabajen juntos para crear un plan equilibrado de uso de pantallas:

1. Definan los horarios sin pantallas (por ejemplo, durante las comidas, por la mañana)
2. Definan las zonas sin pantallas (por ejemplo, dormitorios, automóvil)
3. Establezcan límites diarios razonables que permitan algo de flexibilidad
4. Piensen en una lista de actividades sin pantallas que a su hijo le gusten. ¡Mejor aún si son actividades que todos disfruten!

Los adultos también necesitan tener hábitos saludables frente a las pantallas. Considere hacer un plan propio, junto con sus hijos. Recuerde que nuestros hijos aprenden observando nuestro comportamiento.

Piense también en cómo convertir el tiempo frente a las pantallas en tiempo de calidad familiar. ¿Hay programas o películas que puedan ver y comentar juntos? ¿Algún videojuego que su hijo pueda enseñarle a jugar? Piense en cómo las pantallas pueden servir para conectar, no para distanciar.



Ejemplo del plan de uso de pantallas de nuestra familia

Nota: Este es solo un ejemplo. Cada familia tiene sus propias prioridades y valores en cuanto al uso de pantallas. Piensen en lo que mejor se adapte a la suya.

Horarios sin pantallas



Primera hora después de despertarse



Durante las comidas



Una hora antes de dormir

Zonas sin pantallas



Automóvil



Baño



Dormitorio

Límites diarios



1 hora entre semana



3 horas los fines de semana

Actividades sin pantallas



Jugar a un juego de mesa



Dar un paseo



Leer un libro



El plan de uso de pantallas de nuestra familia

Utilice esta plantilla para crear el plan familiar para un uso saludable de las pantallas.

Horarios sin pantallas

Zonas sin pantallas

Límites diarios

Actividades sin pantallas





Tarjetas de rituales matutinos y nocturnos

Tener rutinas regulares les da a los niños una sensación de seguridad. También les ayuda a aprender a cuidarse y a practicar cómo hacer la transición de una actividad a otra.

Materiales necesarios

Tarjetas o recortes de papel, y un recipiente para guardarlas

Espacio sugerido

Durante momentos de transición

Adaptaciones de edad

Con imágenes para los más pequeños y actividades más complejas para los adolescentes

Detalles del proyecto

Cree tarjetas de rituales matutinos y nocturnos para que su hijo tenga un inicio y un cierre consistentes cada día. Recorte las tarjetas de la próxima página o cree las suyas propias con hojas de papel. Hagan las tarjetas juntos como una actividad familiar. Pueden seguir creando nuevas tarjetas cuando lo necesiten.

1. Hagan entre 2 y 3 tarjetas para las actividades de la mañana
2. Hagan entre 2 y 3 tarjetas para las actividades del cierre del día
3. Organicen las tarjetas en una secuencia predecible
4. La secuencia debe ser visible y coherente

Enfrentar los problemas con un enfoque colaborativo es una manera eficaz de abordarlos y de fomentar habilidades importantes. Padres y cuidadores también se benefician de tener rutinas consistentes, así que anímese a crear sus propias tarjetas de rituales.





Tarjeta de la mañana (Ejemplo)

Estiramiento matutino

- 1 Respira profundo 3 veces
- 2 Estira los brazos bien alto
- 3 Tócate los pies si puedes
- 4 Date un abrazo de buenos días



Tarjeta de la noche (Ejemplo)

Relajación antes de dormir

- 1 Encuentra 3 cosas que puedas ver
- 2 Encuentra 2 cosas que puedas tocar
- 3 Encuentra 1 cosa que puedas oír
- 4 Respira lento 3 veces



Tarjeta de la mañana

Estiramiento matutino



Tarjeta de la noche

Relajación antes de dormir



Tarjeta de la mañana

Estiramiento matutino



Tarjeta de la noche

Relajación antes de dormir



Tarjeta de la mañana

Estiramiento matutino



Tarjeta de la noche

Relajación antes de dormir



Resumen



Mantener el bienestar mental de su familia durante el verano no tiene por qué ser costoso ni requerir grandes planes. Esta guía propone actividades sencillas que se enfocan en lo que todos necesitamos: momentos de reflexión tranquila, formas de expresarse con creatividad, tiempo compartido y rutinas consistentes. Al probar algunas de estas actividades simples, esperamos que su familia pueda fortalecerse y sentirse más unida.

La perfección no existe. Incluso probar solo una de las actividades de esta guía, o crear una propia en familia, puede marcar una gran diferencia. Recuerde: lo más importante es compartir tiempo juntos y cuidar de los sentimientos de cada uno, de una forma que funcione para su familia.

Recursos adicionales

- + **Distritos escolares:** muchos ofrecen actividades educativas durante el verano e información sobre recursos disponibles en la comunidad. Pregunte al maestro o al orientador escolar de su hijo para conocer las opciones disponibles.
- + **Bibliotecas locales:** abiertas a todo público. Muchas ofrecen programas y recursos gratuitos durante el verano.
- + **Departamentos de Parques y Recreación:** incluyen parques locales, estatales y nacionales. Visite [Recreation.gov](https://www.recreation.gov) o el sitio web de parques y recreación de su comunidad para informarse sobre espacios al aire libre gratuitos y eventos locales.
- + **PBS Kids (pbskids.org):** actividades y juegos educativos gratuitos.
- + **Scholastic Summer Reading ([scholastic.com/site/summer/home.html/n](https://www.scholastic.com/site/summer/home.html/n)):** recursos y desafíos de lectura gratuitos.
- + **Khan Academy ([khanacademy.org](https://www.khanacademy.org)):** contenido educativo gratuito para todas las edades.
- + **Code.org:** actividades gratuitas de programación para niños.
- + **GoNoodle ([gonoodle.com](https://www.gonoodle.com)):** videos gratuitos de movimiento y atención plena para niños.
- + **Museums For All ([museums4all.org](https://www.museums4all.org)):** entrada gratuita o con descuento en más de 900 museos con tarjeta EBT.
- + **Programas de cine de verano:** muchas cadenas ofrecen funciones matutinas por \$1 a \$2 durante el verano.





Si usted o algún miembro de su familia necesita apoyo durante el verano, recuerde que siempre hay ayuda disponible.

- +** Si su familia pertenece a uno de nuestros distritos asociados y está interesada en nuestra terapia individual basada en evidencia para estudiantes de 3.º a 12.º grado, y/o en orientación para padres desde preescolar hasta 12.º grado, puede escribirnos a office@cartwheelcare.org o enviarnos un mensaje de texto o llamarnos al (617) 272-7439.

- +** Si le preocupa el estado de ánimo o el comportamiento de su hijo, también puede comunicarse con su pediatra.

- +** Si está atravesando una crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (disponible las 24 horas, todos los días, con atención gratuita, confidencial y compasiva). También puede visitar www.988lifeline.org, llamar al 911 o acudir al centro de emergencias más cercano..

Sobre Cartwheel

Cartwheel es un aliado confiable en salud mental para las escuelas. Brindamos acceso rápido a atención para los estudiantes y colaboramos con las escuelas para fortalecer sus programas de salud mental, ayudando a detectar dificultades antes de que se agraven. Nuestro programa, basado en evidencia, está diseñado para atender a toda la comunidad escolar. Nuestros terapeutas y psiquiatras infantiles son diversos, culturalmente sensibles y están comprometidos con ofrecer atención asequible para todas las familias, incluidas aquellas sin seguro y las que cuentan con cobertura de Medicaid.

Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comuníquese con el equipo de orientación, consejería o trabajo social de su escuela. Si su escuela aún no está asociada con Cartwheel y desea conocer más, escribanos a info@cartwheelcare.org.