



SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT

SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT NEWS RELEASE

CONTACT: Gail Pinsker
310.450.8338, ext. 70230
gpinsker@smmusd.org

FOR IMMEDIATE RELEASE
May 13, 2022

The Samohi Wellness Advisory Group Hosts Puppy Party for Mental Health



With the month of May being Mental Health Awareness Month, the Samohi Wellness Advisory Group (SWAG) hosted a “Puppy Party for Mental Health” to start the conversation about the importance of student mental health. Students were given the opportunity to pet puppies and dogs of all sizes, while students who won the raffle were given one on one time to play with the puppies.

“The most important takeaway from our puppy party is that through challenging times, there will always be small things in life that can make it easier,” said Hanna de la Rosa, Samohi senior and

SWAG Vice President. “We know that our puppy party isn’t a long-term solution. However, on those tough days that feel eternal, something like petting a puppy wiener dog or a golden retriever named Murphy can turn it around and bring in that good energy that we all need.”

When lunch period started on a sunny Tuesday afternoon, Samohi students walked out of their classes to find Innovation quad filled with puppies, dogs and representatives from [Teen Talk](#), a program that works to provide services for youth from a preventive perspective. The students walked from one end of the quad to the other, smiling and laughing as they stopped to pet and take pictures with the dogs and puppies.



“It’s all about finding ways to create joy, calm and peace,” said Shuli Lotan, Mental Health Counseling Coordinator for the Santa Monica-Malibu Unified School District (SMMUSD). “This is the concept of ‘Resourcing’ in somatic-based therapies and so many people identify animals as a positive resource. So if we can help anyone connect with that, it’s a big win to build resilience.”

As a fun way to bring happiness to students during Mental Health Awareness month, the puppy party was suggested by a SWAG student member several years ago, and has since become a yearly event. Even when the pandemic took place, the puppy party was held via Zoom.

-more-



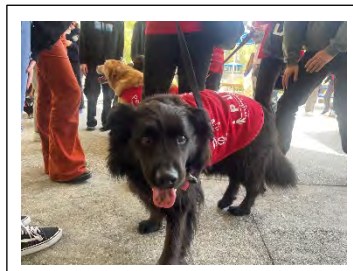
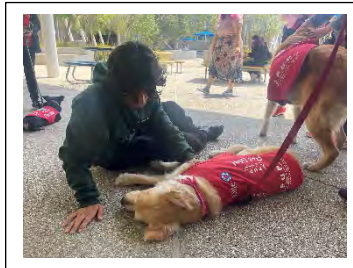
“During Covid we were unable to get a large group of people to get excited or get informed about the importance of mental health because we weren’t able to meet in person and students didn’t want to attend more Zooms than they already had to,” said Araceli Aronin, Samohi senior and SWAG President. “Now being able to do this event and see the joy and delight of fellow students at our event was amazing and definitely gave us more ideas on what the club could do next semester.”

Breaking down the stigma that revolves around mental health and seeking help continues to be a

major concern amongst students.

“Even before the pandemic, student mental health has been a topic of concern. As students struggled with high levels of depression, anxiety and substance use,” said Lotan. “There is still so much stigma about seeking help, so we really want to send the message that if you are having a hard time, you aren’t alone and it’s ok to ask for help.”

If you or someone you know is struggling and needs help, please reach out to family, friends or neighbors. Additional resources can be found on the [mental health page](#) of our website, as well as the [National Alliance on Mental Health](#) website.



Written by Diana Bouchaaya, Communications Specialist

#

SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT

1651 16TH Street, Santa Monica, CA 90404

ph: 310.450.8338; fax: 310.581.1138

www.smmusd.org

Follow us on Twitter: @SMMUSD

Follow us on Instagram: @smmusd_official

**SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT
NEWS RELEASE**

CONTACT: Gail Pinsker
310.450.8338, ext. 70230
gpinsker@smmusd.org

FOR IMMEDIATE RELEASE
May 13, 2022

El grupo asesor de bienestar de la escuela Samohi festeja con cachorros y perros para promover la salud mental



Mayo es el mes en que se celebra la Concientización sobre la Salud Mental, por lo tanto, el Grupo Asesor para la promoción del Bienestar de la escuela Samohi (SWAG, por sus siglas en inglés) fue anfitrión del “*Puppy Party* para promover la salud mental” y entablar el diálogo sobre la importancia de la salud mental de los estudiantes. Los alumnos tuvieron la oportunidad de acariciar a los cachorros y perros de todos los tamaños, y los estudiantes que ganaron la rifa pudieron jugar individualmente con ellos.

“Lo más importante que podemos destacar de nuestro festejo con los cachorros, es que en momentos difíciles siempre habrá pequeñas cosas en la vida que la hacen más llevadera,” expresó Hanna de la Rosa, alumna del último año y vicepresidenta de

SWAG. “Sabemos que nuestro festejo con los cachorros no es una solución a largo plazo. No obstante, en esos días difíciles que son eternos, algo tan simple como acariciar a un perro salchicha o a un Golden retriever que se llama Murphy, puede cambiar y traer esa buena energía que todos necesitamos.”

Cuando comenzó el período de almuerzo en una soleada tarde de martes, los estudiantes de Samohi salieron de sus clases para encontrarse con el patio interior de *Innovation* lleno de cachorros, perros y representantes de [Teen Talk](#), un programa que trabaja para brindar servicios a los jóvenes desde una perspectiva preventiva. Los estudiantes caminaron de un extremo al otro, sonriendo y riendo mientras se detenían para acariciar y tomar fotos con los perros y cachorros.

"Se trata de encontrar formas de promover la alegría, la paz y la calma", expresó Shuli Lotan, Coordinadora de Consejería de Salud Mental del Distrito Escolar Unificado de Santa Mónica-Malibú (SMMUSD). "Esto es lo que llamamos "recursos" en las terapias de base somática, y muchas personas identifican a los animales como un recurso positivo. Entonces, si podemos ayudar a alguien a conectarse con eso, es una gran victoria poder fortalecer la resiliencia".



Como una forma divertida de hacer felices los estudiantes durante el mes de conscientización sobre la salud mental, un estudiante integrante del grupo SWAG sugirió el festejo con los cachorros hace varios años, y

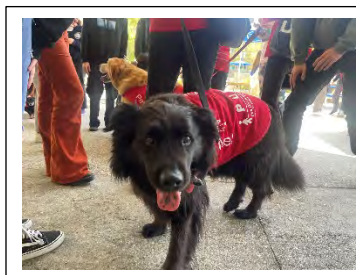
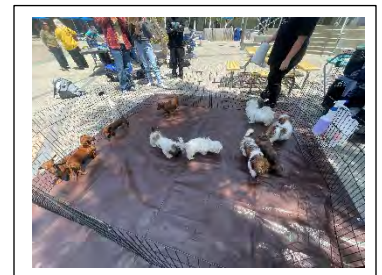
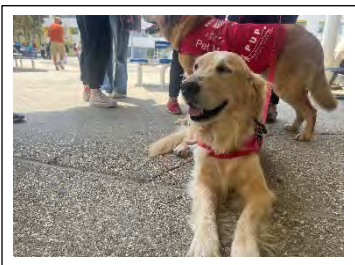
desde entonces se ha convertido en un festejo anual. Incluso cuando ocurrió la pandemia, la fiesta con los cachorros se realizó a través de Zoom.



"Durante Covid no pudimos lograr que un gran grupo de personas se emocionara o se informara sobre la importancia de la salud mental porque no podíamos reunirnos en persona y los estudiantes no querían asistir a más reuniones por Zoom de las que ya tenían que hacer", dijo Araceli Aronin, estudiante del último año de Samohi y presidenta de SWAG. "Poder hacer este evento ahora y ver la alegría y el deleite de otros estudiantes en nuestro festejo fue increíble y definitivamente nos dio más ideas sobre lo que el club podría hacer el próximo semestre". Romper el estigma que gira en torno a la salud mental y buscar ayuda sigue siendo una preocupación importante entre los estudiantes.

"Incluso antes de la pandemia, la salud mental de los estudiantes ha sido un tema preocupante, ya que tenían dificultades con altos niveles de depresión, ansiedad y consumo de sustancias", dijo Lotan. "Todavía hay mucho estigma sobre la búsqueda de ayuda, por lo que realmente queremos transmitir el mensaje de que, si lo estás pasando mal, no estás solo y está bien pedir ayuda".

Si usted o algún conocido suyo está teniendo dificultades y necesita ayuda, comuníquese con familiares, amigos o vecinos. También puede encontrar recursos adicionales en la página de salud mental de nuestro sitio web [mental health page](#), y también en el sitio web de [National Alliance on Mental Health](#).



Comunicado escrito por Diana Bouchaaya, Especialista en Comunicación

#

SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT
1651 16TH Street, Santa Monica, CA 90404
ph: 310.450.8338; fax: 310.581.1138
www.smmusd.org

Follow us on Twitter: @SMMUSD
Follow us on Instagram: @smmusd_official