

Enfermeras dedicadas al bienestar de su hijo/a

Reimaginando el bienestar social y emocional que necesitan los niños

Entendemos sus preocupaciones como padre, madre o tutor legal en el mundo digital actual. El constante bombardeo de desinformación y los peligros en línea pueden abrumar a cualquier niño. Por ejemplo, las redes sociales a menudo promueven ideas, contenido y productos inapropiados, y niños de tan solo 8 años se ven influenciados por ellos e incluso los aceptan¹. Por eso creamos TAMMIRA®, una aplicación única de telesalud mental para el bienestar que ayuda a niños y jóvenes de 10 a 22 años a afrontar estos desafíos.

Los estudiantes del Distrito Escolar de Río pueden descargar la aplicación TAMMIRA y acceder al Programa de Bienestar de dos maneras: mediante una referencia de su consejero escolar o registrándose directamente en la aplicación. Una vez que el distrito escolar verifique al estudiante, nuestras enfermeras pueden continuar el proceso desde ahí. Estamos colaborando con más distritos escolares de California para ofrecer este Programa de Bienestar sin costo para su familia².

Creando comunidad

TAMMIRA es un espacio sin prejuicios ni estigma donde sus hijos pueden expresar sus inquietudes, hacer preguntas sobre los cambios en sus cuerpos y mentes, obtener información precisa y apropiada para su edad, y conectar con compañeros que experimentan cambios similares. Nuestras enfermeras registradas abordan temas como la dismorfia corporal, los trastornos alimentarios, el acoso escolar, la sextorsión y más.

Los invitamos a conocer a nuestras enfermeras inclusivas, quienes representan y comprenden las comunidades a las que sirven.



Kirstin Snyder
Enfermera Practicante
(PMHNP-MSN-BC)



Carolina Martinez
Enfermera Registrada
(RN-MSN)



Heaven Rose Aguilar
Enfermera Registrada
(RN-BSN)

Impacto en línea y fuera de línea

TAMMIRA combina lo mejor del mundo digital con habilidades prácticas para la vida real, fomentando una mayor participación tanto en la escuela como en el hogar. Nuestras enfermeras ayudan a los jóvenes a desarrollar autodefensa, conductas prosociales y habilidades interpersonales—competencias que muchos no pudieron practicar durante la pandemia de COVID. Nuestro enfoque personalizado busca incluir a cada joven sin individualizarlo ni hacerlo sentir aparte, creando un ambiente respetuoso y de apoyo. Estas conversaciones guiadas reducen interrupciones escolares y alivian la carga de enfermeras escolares, trabajadores sociales, maestros, consejeros y padres, quienes a veces no se sienten preparados para abordar ciertos temas. Al ayudar a los niños a manejar presiones externas, observamos mejoras en su rendimiento académico, su trabajo en equipo, su desempeño deportivo y su bienestar general.

La seguridad y la privacidad de su hijo son nuestras principales prioridades

Nuestro programa cuenta con sólidas medidas de seguridad y privacidad del usuario. Nuestras enfermeras evalúan, clasifican y derivan necesidades conductuales urgentes, incluyendo la detección de posibles pensamientos suicidas y la intensificación de señales de alerta a medida que surgen.

Cómo funciona el programa

Nuestro programa de varias semanas—disponible tanto en sesiones individuales como grupales—combina técnicas basadas en evidencia con un enfoque holístico que fortalece la resiliencia, la autoconfianza y la conciencia emocional. Dependiendo del tamaño del grupo, una o dos enfermeras acompañan cada sesión para asegurar una experiencia cercana y significativa. No recetamos medicamentos, no brindamos tratamiento clínico ni realizamos diagnósticos médicos. Nuestro programa se basa en evidencia y en conocimientos pediátricos (dermatología, psiquiatría, nutrición, diabetes y prevención), además de enfoques terapéuticos como Terapia Cognitivo-Conductual (TCC*), Terapia Dialéctica-Conductual (TDC**) y más.

Acompañándolos en la crianza de sus hijos en la era digital

TAMMIRA ofrece apoyo y orientación para la crianza de sus hijos en la era digital. No tiene que hacerlo solo. No existe una solución universal para la salud mental; se necesita una comunidad con experiencia diversa. Con el apoyo adecuado y adaptado a sus necesidades, los niños pueden prosperar con salud y alegría a lo largo de sus vidas. Permita que nuestras enfermeras ayuden a sus hijos a desarrollar una vida más feliz y saludable.



tammira.com

wellness@tammira.com

¹Preadolescentes y cuidado de la piel: Lo que los padres deben saber

²Iniciativa de Salud Conductual Juvenil de California

*Terapia cognitivo-conductual (TCC) **Terapia dialéctica conductual (TDC)