

Raíces de Resiliencia

Fomentar el bienestar de los estudiantes y sus familias

Abril 2024



ABRIL ES EL MES DEL NIÑO MILITAR.

En el año 1986, Caspar Weinberger estableció éste mérito como recordatorio de que los niños militares son vitales en el fortalecimiento de familias militares. El 17 de abril, todos están invitados al "Purple Up" o ¡Arriba Púrpura! usando dicho color, que simboliza todas las dependencias de la milicia; para visibilizar y demostrar el apoyo y gratitud a los niños militares.



Semana Nacional de la Biblioteca. Es una celebración anual que destaca el valioso papel que desempeñan las bibliotecas, bibliotecarios y sus trabajadores, transformando vidas y fortaleciendo nuestras comunidades.

Durante esta importante semana, saque tiempo y pase por el centro bibliotecario de su escuela y así brinde reconocimiento al personal que arduamente se dedica al cuidado y supervisión del mismo. ¡Tal vez puede tomar prestado un libro de su preferencia!

5 Formas de Prepararse para el Fin del Año Escolar

El mes de abril, marca el comienzo del cuarto período de las nueve semanas académicas. Muchos de nosotros, estamos preparándonos para las últimas semanas del año escolar. los siguientes cinco consejos, pueden ayudarle al igual que a su familia a evitar el potencial caos durante los últimos dos meses de clases. Respire profundo y enfóquese en mantenerse organizado(a) al igual que su familia; así como alegre por la llegada del verano. (Fuente: American School Counselor Association).

• Manejar las actividades de primavera

- A medida que las clases están llegado a su fin; las diferentes actividades y eventos de fin del año escolar pueden ocupar su calendario. Asegúrese que sus hijos terminen sus clases dando su mejor esfuerzo, lo cual puede ser retador en diferentes áreas de sus vidas..

• Mantenga la rutina

- Haga todo lo posible por mantener la misma rutina en horario después de clases. Establezca normas para las tareas y asegúrese de que su hijo(a) cumpla con los tiempos de entrega..

• Maneje el estrés

- Si su hijo(a) está mostrando síntomas de estrés por el fin del año escolar, ya sea no alimentándose y durmiendo de la manera adecuada; así como mostrando irritabilidad; es bueno comunicarse con él o ella y así hablar sobre las posibles vías para lidiar con las presiones de tantas responsabilidades.

• Planifique el cuidado de su hijo(a) o busque un campamento de verano

- Empiece con la búsqueda de una niñera si es necesario.
 - Pregunte o comparta consejos con otros padres.
- Los campamentos de verano son una excelente alternativa para que sus hijos puedan pasar sus vacaciones de verano.
 - Investigue acerca de cuál campamento es el adecuado para su hijo(a).

• Maneje las expectativas y cambios

Su hijo(a) puede estar confrontando grandes cambios en el próximo año escolar, y desde ya puede estar ansioso(a) acerca de la transición escolar. Manténgase al tanto de su hijo(a) y esté listo(a) para dar el paso ofreciéndole su apoyo de necesitarse.

ESTE MES

- Mes del Niño Militar
- La Semana Nacional de la Biblioteca
- Consejos para el Fin del Año Escolar (Parte 1)
- Hazel Health
- Hábitos
- Mes de la Aceptación del Autismo
- Herramientas Destacadas



ACPS se complace en anunciar que los servicios de asesoramiento de Hazel Health están abiertos para TODAS LAS FAMILIAS.

Hazel Health, ofrece servicios de teleterapia para estudiantes tanto en la escuela como en casa, a cargo de terapeutas certificados. Este servicio es GRATUITO para las familias.

La consulta se realiza durante el tiempo que convenga al estudiante y su familia.

La terapia virtual individual, está disponible para todos los estudiantes de Kínder a doceavo grado de Las Escuelas Públicas del Condado de Alachua.

Si usted considera que su estudiante puede beneficiarse de esta opción, Visite <https://my.hazel.co/alachua> para inscribirse. to sign up!

Los servicios seguirán estando disponibles durante el verano!

FECHAS IMPORTANTES

- **4 de abril:** Boletines disponibles en el Acceso Familiar
- **25 de abril, de 6 a 7 PM:** Seminario web de Orientación para Padres



Serie de
Orientación para
Padres sobre
Salud Mental

Tema: Construyendo la
Confianza de tu Hijo

Actitudes y Hábitos

Hábito del Mes: Compromiso y Manejo del Estrés

Promueve habilidades para relacionarse, influencia y auto-control para el manejo del estrés.

Cada mes, los estudiantes de intermedia y secundaria de nuestras escuelas participan en resiliencia escolar: cívica, disciplina educacional y habilidades, Disciplina Educativa y clases de habilidades para la vida diaria; como parte del currículo académico de Florida. Mientras las lecciones individuales varían en planteles de secundaria, son compartidos diferentes puntos temáticos.

Lección de Escuela Intermedia: Efecto Dominó

- Las culturas, emergen de cambios vitales en diferentes entornos. Estos últimos, nacen en pequeñas comunidades que adoptan el descubrimiento y revelaciones personales. Con la creación de comunidades y entornos, se da paso a la cultura.

Lección de escuela secundaria: El Panadero Hambriento

- Al igual que el panadero que pasa largo tiempo horneando pan para otros; nosotros, en ocasiones frecuentes podemos olvidar de alimentarnos sobre nosotros mismos. para que podamos crecer como personas, debemos de alimentarnos de nuestra esencia.



Concientizar Sobre el Autismo

Abril es el Mes de Concienciar sobre el Autismo. El segundo día del mes de abril se conmemora como el Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo. Este mes, destacamos la belleza de la neuro-diversidad, mientras fomentamos la inclusión en los entornos educativos. Esto, a través del tiempo ha evolucionado incluyendo diferentes vías en las cuales muchas personas perciben el mundo a su alrededor; incluyendo individuos con autismo y otras personas con diferentes necesidades especiales.



Como parente, madre, miembro de la familia, amigo(a) o ninguno de ellos; existen diferentes maneras de cómo apoyar estudiantes en el espectro autista.

2 Estrategias simples:

- Conocimiento. Aprenda más sobre el autismo como condición neurológica.
- Aceptar: Expresar el amor incondicional, aceptar e incluir a personas en el espectro autista.

HERRAMIENTAS: ¡DESAYUNANDO SALUDABLE!

En un artículo reciente del Wall Street Journal nuevas investigaciones demuestran la relación entre la ingesta de productos ultra procesados (papas fritas, algunos cereales, muchas meriendas pre-empacadas, etc.), y los cambios en cómo aprendemos, recordamos y sentimos de una manera que no es positiva. (Petersen, 2024)



Durante la temporada de exámenes, desayunar de manera saludable puede ayudar a los estudiantes a prepararse para los retos que deberán enfrentar. Durante décadas, investigaciones han demostrado que desayunar mejora las funciones cognitivas (memoria, aprendizaje, atención y toma de decisiones). Además de esto, los estudiantes que desayunan cerca de la hora de tomar algún examen, tienen un mejor desempeño.

¡Una manzana al día, no mantiene al doctor alejado, pero desayunar saludable, prepara a su estudiante rumbo al éxito!

*Petersen, A. 11 de marzo de 2024. "The New Science on What Ultra-Processed Food Does to Your Brain." The Wall Street Journal, <https://www.wsj.com/health/wellness/ultra-processed-food-brain-health-7a3f9827>

Lecciones Continuas de Hábitos.

Servicio Comunitario/Mes

Nacional del Voluntariado

Los estándares educativos, han cambiado bastante a través de los años. En la actualidad, el Departamento de Educación de Florida, requiere cinco (5) horas de resiliencia escolar y disciplina educacional; incluyendo lo relativo a la importancia del voluntariado. Esto se aplica todos los años entre los grados sexto a doceavo.

En el mes de abril, se anima a reconocer los esfuerzos de los voluntarios y la vocación al voluntariado.

El voluntariado es una magnífica vía para que los estudiantes se involucren con la comunidad y obtengan horas de servicio comunitario si es necesario.

Salud Mental:

- Línea directa para la prevención de suicidio de Florida 800-273-8255 ó contactando al 988
- Centro de Crisis del Condado de Alachua 352-264-6789
- Meridian Behavioral Health 352-374-5600
- Hazel Health - my.hazel.co/alachua

Uso de Sustancias:

- Línea directa sobre alcohol y adicción a sustancias 24/7 -llame o envíe un mensaje de texto al 988 o 850-487-2920
- Meridian-In-Patient Detox 352-374-5600
- UF Vista- In-Patient Detox 352-265-5481

Asesoramiento y apoyo a los padres:

- Parentguidance.org