

Las raíces de la Resiliencia

Fomentar el bienestar de los estudiantes y las familias

Diciembre 2023

DÍA INTERNACIONAL DE LOS VOLUNTARIOS 5 DE DICIEMBRE DE 2023

Puede que se esté preguntando: "¿Qué es el Día Internacional de los Voluntarios?"

Según el **nationaltoday.com**:

Es un día que reconoce los esfuerzos de los voluntarios en transformar sus sociedades, economías y medioambiente.

Este día, se centra en los problemas que nos preocupan en nuestra comunidad y (con esperanza) nos anima a ser voluntarios y formar parte del esfuerzo por el cambio. ¿Qué estamos cambiando? Las mentalidades de las personas, las actitudes y los comportamientos. Queremos animar a otros a convertirse también en agentes de cambio.

¿Cuándo comenzó?

El concepto, comenzó hace siglos, pero no fue reconocido como un día oficial hasta el 1985, cuando por primera vez la Asamblea General de las Naciones Unidas coordinó esfuerzos para tales fines. Desde entonces, el 5 de diciembre ha sido reconocido continuamente como el Día Internacional de los Voluntarios.

Dos formas de conmemorar el Día Internacional de los Voluntarios, son haciendo donativos a una organización de voluntariado y/o participar como voluntario.

¿Qué puedo hacer a nivel local para participar?

Afortunadamente, para aquellos interesados en oportunidades de voluntariado, Gainesville ofrece una gran cantidad de opciones. A noviembre de 2023, existen 136 organizaciones diferentes enlistadas en **gainesvillevolunteer.com**, dando la bienvenida a voluntarios. Con una lista tan extensa, hay oportunidades para apoyar muchos intereses

ESTE MES

- Día Internacional de los Voluntarios
- Consejos para manejar el estrés durante las fiestas
- Bienvenida Hazel Health 2
- Hábitos
- Herramientas Destacadas



ACPS se complace en anunciar el comienzo de Hazel Health, a partir del 11 de diciembre de 2023.

Hazel Health, ofrecerá servicios de teleterapia para estudiantes en la escuela y en casa ofrecidas por terapeutas certificados.

Es un servicio GRATUITO para las familias de ACPS.

Los servicios, serán programados según el horario de conveniencia del estudiante y su familia.

La terapia virtual será individual y estará disponible para todo aquel estudiante de las Escuelas Públicas del Condado de Alachua desde los grados Kinder a Doceavo

VACACIONES DE INVIERNO

VIERNES 22 DE DICIEMBRE DE 2023 A DOMINGO 7 DE ENERO DE 2024

¿Necesita regalos de Navidad o alimentos para las fiestas?

A continuación, un listado de lugares para donaciones de juguetes y alimentos durante las fiestas:

Salvation Army (El Ejército de Salvación) patrocina el Arbol Angel de Ofrendas, Adopta una Familia, Juguetes para Niños (Toys for Tots) y Canastas Navideñas. Tienen dos locaciones: 639 E University Ave, Gainesville (352) 376-1743 o 55 NW 23rd Ave, Gainesville (352) 373-7597

Milagro en la Calle Central - Liga Juvenil de Gainesville (Junior League of Gainesville) ubicado en 3919 W. Newberry Road Suite # 3 Gainesville o llame al (352) 376-3805

Programa Juguetes para Niños (Toys for Tots) del Condado de Alachua, llame al (352) 507-8087 o envíe un correo electrónico a AlachuaCountyToysForTots@gmail.com Ubicado en United Way, 6031 NW 1st Place, Gainesville o contacte el (352) 331-2800

Programa de asistencia en días feriados de la Oficina Regional de Organizaciones Benéficas Católicas Ubicado en 1701 NE 9th Street Gainesville o llame al (352) 372-0294





Actitudes y Hábitos

Hábito del Mes: Autodisciplina

Promueve: Disciplina, Trabajo Duro, Visión

Cada mes, los estudiantes de escuela intermedia y secundaria de ACPS, participan en Educación Resiliente; como Cívica, Disciplina y Comportamiento Como Ciudadanos y Habilidades para la Vida, como requisito académico del Estado de la Florida. Mientras las lecciones pueden variar entre instituciones secundarias, los temas son compartidos de manera temática.

Lección de escuela intermedia: Puente de Disciplina

- Así como un puente nos lleva a donde queremos ir, la **autodisciplina**, o estar en control de nuestras emociones mientras nos mantenemos motivados, nos ayuda a trabajar la superación de cualquier obstáculo en el camino hacia el logro de nuestros objetivos. Entonces, la disciplina personal es un puente hacia cualquier lugar al que queramos ir.

Lección de escuela secundaria: Puente de Disciplina

La disciplina personal es un puente que nos lleva a nuestras metas personales.

***Este mes, las lecciones de educación de resiliencia son muy similares, solamente modificadas de acuerdo al contenido apropiado entre los niveles escolares de intermedia y secundaria.*

AÑO NUEVO Y REFLEXIONES

Cada día presiona un botón de reinicio.

Cada día, comience de nuevo. Realmente, cada día tiene la oportunidad de presionar el botón de reinicio. Cada noche, deje atrás sus emociones y estados de ánimo; y elegir la próxima mañana, ya sea retomar lo pendiente o elegir algo nuevo.

Las reflexiones de año nuevo, son similares. No tiene que repetir lo del año anterior. Usted tiene la oportunidad de elegir algo nuevo o continuar algo justo donde lo dejó anteriormente.

Una reflexión de año nuevo, es un NUEVO comienzo. No tiene que repetir el año anterior. Esta es su oportunidad de empezar nueva vez.

Cada día de Año Nuevo, simboliza dejar atrás el pasado y avanzar hacia un futuro nuevo que puede forjar.

No subestime el poder de sus elecciones. Usted es el o la creador(a) de su propio destino y sólo está limitado por sus propios pensamientos del pasado. Así que, es hora de dejarlos ir y crear algo nuevo y maravilloso.

El Poder está en la Reflexión

Una Reflexión de año nuevo le ayuda a entender dónde está. Necesita saber dónde está para poder dirigirse a lo que desea.

Una vida que ame, no sucede por casualidad. Diversión, alegría, amor y abundancia no llegan por casualidad, sino por decisiones propias. Una reflexión de año nuevo le ayuda tocar ese botón de reinicio y rediseñar su futuro hacia una vida que realmente ame; algo de lo que se sienta orgulloso. Una vida con propósito y sentido

HERRAMIENTAS: GAFAS DE COLOR ROSA

Existe la necesidad para algunos individuos de lidiar con cosas con sensatez y a la vez realista. Sin embargo, en ocasiones necesitamos ponernos nuestras gafas de color rosa y ver el lado positivo, aún así no sea fácil.

Cuando no logramos cumplir con nuestros objetivos o expectativas personales, nos decepcionamos. El estar constantemente enfocados en nuestras deficiencias nos desanima. Sin embargo, usar nuestras gafas de color rosa nos permite centrarnos en lo que nos hace sentir bien y fomenta el pensamiento positivo.

La Psicología Positiva, es una rama de la psicología que se centra en las cualidades personales, elecciones y circunstancias de cada individuo. Estas cualidades nos permiten construir una vida con propósito, compuesta por felicidad, salud (tanto mental como física) y la habilidad de encontrar significado en las cosas.

Cuando nuestras gafas de color rosa se ensucian o se empañan, significa que hay dificultad en poner una perspectiva positiva en hechos, situaciones, etc., reformulando la forma como vemos las cosas y ajustar el lenguaje que usamos para ayudar a limpiar los lentes de nuestras gafas.

A continuación, un ejemplo de una declaración reformulada:

No logré [meta] este año, **PERO**

el 2024 es un nuevo año lleno de nuevas oportunidades.

Esencialmente, estamos cambiando lo negativo dándole una perspectiva positiva. Aquí, algunas formas de hacerlo:

1. Recuerde que el optimismo es una elección.
2. Interrumpa lo negativo: Detenga todo pensamiento negativo.
3. Exagere lo bueno y reproduzca esos recuerdos positivos sin criticismo.

Preguntas para considerar:

¿Qué significan para usted las gafas de color rosa?

¿Perdón? ¿Generosidad? ¿Esperanza?

¿Qué relación hay entre los hábitos y la autodisciplina?

Trabajo Arduo

Desde temprana edad, nos son asignados trabajos grupales. La idea es, que cada individuo del grupo asuma algún rol; el cual depende de cada uno para crear así un producto final: la colaboración y éxito de un proyecto en grupo.

Para trabajar juntos, usualmente hay un individuo que asume el papel de líder. Sin embargo, sin importar el rol de cualquiera, todos los integrantes del equipo pueden ser de diferentes orígenes y las habilidades llegan juntas, combinando sus diferentes ideas de manera colaborativa. Haciendo esto, aprendemos a apreciar las diferencias y a cómo conectar con otros. Esta habilidad, no es solamente necesaria para el triunfo escolar, sino para el éxito en la vida.

INFORMACIÓN Y RECURSOS

Salud Mental:

- Línea directa de prevención del suicidio de la Florida 800-273-8255 O marca 988
- Centro de crisis del condado de Alachua [352-264-6789](tel:352-264-6789)
- Meridian Behavioral Health [352-374-5600](tel:352-374-5600)
- Hazel Health - Una opción de teleterapia. Más información próximamente

Uso de Sustancias:

- Línea directa sobre alcohol y drogas 24/7 -llama o envíe un mensaje de texto a 988 o 850-487-2920
- Meridian-In-Patient Detox [352-374-5600](tel:352-374-5600)
- UF Vista- In-Patient Detox [352-265-5481](tel:352-265-5481)

Asesoramiento y apoyo a los padres

- [Parentguidance.org](https://parentguidance.org)