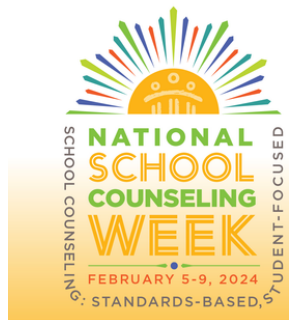


Raíces de Resiliencia

Fomentar el bienestar de los estudiantes y sus familias

Febrero, 2024



SEMANA NACIONAL DE CONSEJERÍA ESCOLAR

DEL 5 AL 9 DE FEBRERO DE 2024

Tema: *Consejería Escolar: Estándares basados en atención al estudiante*

Durante esta semana, estaremos enfocados en el importante papel que desempeñan los consejeros educacionales en nuestro sistema escolar.

Sabemos, que los consejeros escolares son parte del personal docente en las escuelas, pero tal vez no conozca todo lo que implica su desempeño en nuestro sistema educacional.

Comenzamos con las creencias del consejero escolar, basadas en los estándares de la Asociación Americana de Consejeros Escolares:

Principios

Los consejeros escolares creen:

- P1. Cada estudiante puede aprender y tener éxito.
- P2. Cada estudiante debe tener acceso y oportunidad para una educación de alta calidad.
- P3. Cada estudiante debe graduarse de la escuela secundaria preparado(a) para oportunidades pos-secundarias.
- P4. Cada estudiante debe tener acceso a un programa de consejería escolar.
- P5. La consejería escolar efectiva, es un proceso colaborativo que involucra a consejeros escolares, estudiantes, familias, maestros, administradores de escuelas y personal administrativo escolar.
- P6. Los consejeros escolares, lideran en la escuela, Junta Escolar, el Estado y la Nación.
- P7. Los programas de consejería escolar, promueven y mejoran los resultados académicos, profesionales y salud mental de los estudiantes.

A continuación, veamos qué hacen los consejeros escolares según los estándares de ASCA:

- Demostrar entendimiento sobre los sistemas educativos, asuntos legales, regulaciones e investigaciones en curso.
- Demostrar entendimiento sobre el impacto de cómo influyen diferentes procesos en las oportunidades y éxito estudiantil.
- Diseñar e implementar instrucciones alrededor de grupos grandes y pequeños, salón de clases e individual.
- Proporcionar asesoramiento a corto plazo.
- Referir a recursos comunitarios y escuelas apropiadas.
- Orientar para dar apoyo al rendimiento y éxito del estudiante.
- Colaborar conjuntamente con las familias, maestros, administradores escolares, personal administrativo escolar y participantes de la educación para logros y éxito estudiantil.
- Crear un programa de consejería escolar que cumpla con las normativas de la escuela y el distrito escolar.
- Identificar obstáculos de asistencia, disciplina, logros, oportunidades y recursos..

Entonces ¿Cómo se percibe todo esto a nivel escolar?

- Asesoramiento para planificación académica
- Orientación, coordinación y consejería académica para nuevos estudiantes
- Interpretación de evaluaciones cognitivas, de aptitud y de rendimiento
- Proveer asesoría a estudiantes con tardanzas y ausencias frecuentes
- Ofrecer consejería a estudiantes con situaciones disciplinarias
- Interpretación de récords estudiantiles
- Proteger los récords y privacidad estudiantil según leyes locales y federales.
- Analizar promedios de calificaciones de acuerdo al rendimiento educacional.
- Identificar y consultar con el o la director(a) del plantel escolar situaciones con los estudiantes y cómo resolverlos, sus necesidades y dificultades.
- Abogar por los estudiantes en reuniones de planes de educación individual y reuniones relativas a las acomodaciones del Acto 504.

A pesar de que pueden lucir diferentes los roles de consejero escolar en escuela primaria, intermedia y secundaria; su misión es la misma: El éxito estudiantil.

ESTE MES

- Semana Nacional de Consejería Escolar
- Semana de Actos al Azar de Bondad
- Mes Internacional de Aumento en la Autoestima
- Hazel Health
- Hábitos
- 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 Kinder 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 a to sign up!

FECHAS IMPORTANTES

Jueves **22 de febrero - 6-7 PM** a través de Zoom
<https://cookcenter.info/ParentAcademy>



Serie de Orientación para Padres sobre Salud Mental

Tema: *Regulación Emocional -Reconociendo lo que está mal*

Actitudes y Hábitos

Hábito del Mes: Relaciones y Empatía

Promueve: La conciencia personal y social; así como así como la percepción asumida.

Cada mes, los estudiantes de escuela intermedia y secundaria de ACPS, participan en educación para resiliencia: Cívica, Disciplina Educativa y Habilidades Para la Vida Educativa; como parte de los requisitos del currículo escolar del Estado de Florida. Mientras que las lecciones individuales pueden variar según las instituciones de secundaria, comparten temas temáticos entre sí.



Lección de Escuela Intermedia: Fuentes y Drenajes

- Las personas, pueden ser fuente o drenaje - fluyendo hacia los demás o drenando su energía.
- El enfoque de los líderes, es empoderar a las personas en vez de explotarlas.

Lección de escuela secundaria: Combustible Emocional

- El futuro de una persona, se perfila según quiénes le rodean. Quienes están a su alrededor son su combustible emocional: ya sean sus héroes, modelos a seguir, mentores, personas más cercanas y compañeros con responsabilidad.

TECNOLOGÍA: ¿AMIGO O ENEMIGO?

Estudios realizados, muestran que aproximadamente la mitad de la población infantil de los Estados Unidos de América poseen un teléfono inteligente (se define como un dispositivo con opciones de correo electrónico y navegador de Internet). Con este tipo de tecnología, con aplicaciones, sitios web y redes sociales como YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, X, Discord, Reddit y otros; los niños tienen acceso a información y datos al alcance de sus manos.

Mientras que la tecnología puede ser una herramienta útil, es decir, una vía de conexión con recursos académicos, búsqueda de contenido inspiracional, entre otros; también tiene riesgos muy negativos. Los niños, pueden tener acceso a material inapropiado, publicaciones negativas, comunicación con desconocidos, etc. Por ello, es importante estar siempre involucrado y tener comunicación abierta y constante con sus hijos.

Desde Nemours KidsHealth,

- Pautas básicas para compartir con los niños:
 - Nunca publicar ni intercambiar imágenes personales o información, como dirección, número de teléfono, nombre de la escuela, etc.
 - Nunca acordar encontrarse en persona con alguien que haya conocido en cualquier portal virtual; incluyendo aquellas personas que incluso con aquellos individuos que ya conocen sin la aprobación de un tutor.
 - Siempre expresar a su tutor u otra persona adulta de su confianza acerca de cualquier conversación o contacto que haya. Siempre contarle a un tutor u otro adulto de confianza sobre cualquier comunicación o conversación que le haya asustado u ofendido.
- Pautas básicas de supervisión para los tutores:
 - Pasar tiempo juntos, estableciendo las expectativas sobre el uso de la tecnología.
 - Monitoreo efectivo del tiempo dedicado a las tabletas o teléfonos inteligentes.
 - Revisar sus estados de tarjeta de crédito y facturas telefónicas para determinar si hay cargos no autorizados o sospechosos.
 - Investigar sobre protección en línea, así como controles parentales, restricciones de uso y softwares especiales. icciones de uso.
- Adicionalmente, siempre estar alerta a potenciales señales de alerta como las siguientes:
 - Pasar largas horas con un dispositivo, especialmente por las noches.
 - Llamadas telefónicas o correos de personas desconocidas.
 - Comportamientos erráticos o desconfiados con el dispositivo (cerrar o minimizar portales o aplicaciones rápidamente) o alejarse de la familia.

HERRAMIENTAS: PRACTICANDO LA BONDAD

Martin Seligman, psicólogo estadounidense afirma:

“Ser bondadoso(a) produce el aumento momentáneo de bienestar, siendo el más confiable de cualquier otra acción que hayamos experimentado”

Muchas veces, cuando nos sentimos tristes, nos preguntamos qué podemos hacer por nosotros mismos para que levante nuestro ánimo. Sin embargo, también puede ser que podemos hacer por los demás, lo cual puede, de hecho, levantar nuestros ánimos.

Según la Asociación Psicológica Estadounidense, estudios realizados han demostrado que actos de bondad y amabilidad no solamente benefician a quienes los reciben, sino también la persona que los ofrece.

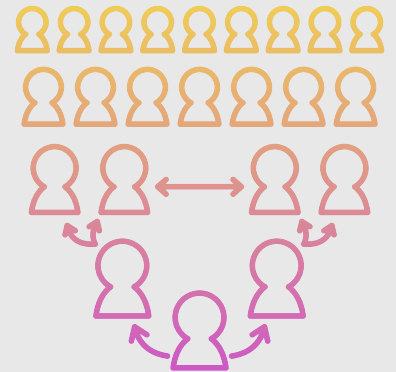
A continuación, algunas recomendaciones para ACTOS DE BONDAD AL AZAR, para TODAS las edades:

- Escribir una nota amable y dejarla a alguien más para que la encuentre
- Ser voluntario(a) en alguna organización sin fines de lucro, de caridad o refugio.
- Donar a un banco de alimentos
- Abrir y sostener la puerta para alguien más.

¿Cómo se relacionan los hábitos y actos al azar de amabilidad y bondad y aumentan el autoestima?

Todos hemos escuchado frases de personas pesimistas, (Debbie Downer o Negative Nancy). ¿Qué realmente significan? En ocasiones, aplica a las palabras que decimos o la forma como actuamos. En otros casos, aplican en cómo actuamos; así como las palabras y acciones de nuestras familias o amigos. Se torna fácil el cambiar nuestro humor cuando estamos rodeados de personas negativas o que nos drenan.

Los “Hábitos” de este mes, hablan sobre ser una fuente o recurso de inspiración para otros. Esto incluye el empoderamiento a las personas en vez de explotarlas. Así como podemos “absorber” emociones de otros y dejar que nos afecten; también podemos elegir emanar positivismos.



RECURSOS INFORMATIVOS

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