

Raíces de Resiliencia

Fomentar el bienestar de los estudiantes y sus familias

Marzo 2024



SEMANA NACIONAL DEL TRABAJO SOCIAL ESCOLAR

DEL 3 AL 9 DE MARZO DE 2024

Esta semana, celebra la dedicación de los profesionales que desempeñan un papel fundamental en mejorar el bienestar y el éxito de los estudiantes en todo el país.

Los trabajadores sociales, brindan una gran variedad de servicios a estudiantes que enfrentan diversos obstáculos y desafíos para el éxito escolar, como discapacidad, pobreza, falta de vivienda, discriminación, enfermedad mental, acoso escolar, etc.

Adelanto de hora

Domingo 10 de marzo de 2024



Según la Asociación Americana de Cardiología, si tiene dificultades con el cambio al horario de verano, podrá sentirse aliviado al conocer que no sólo le pasa a usted. Esto, involucra una interacción entre el reloj, el amanecer y día, así como el comportamiento del cuerpo desde sus células.

Según la Academia Americana de Medicina sobre el Sueño, los efectos del cambio de hora podrían durar meses. Algunos de esos cambios de rutina, pueden ser considerados de seriedad. A continuación, algunos consejos de la Academia:

- Tome con seriedad las horas de sueño necesarias para dormir. La mayoría de los adultos, necesitan al menos siete horas de descanso nocturno, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). Personas envejecientes y jóvenes (sobre todo éstos últimos) puede que necesiten más horas de sueño. Sin embargo, un tercio de la población adulta en Los Estados Unidos de América, sufren de privación de sueño, según la doctora Beth Malow, directora de la división del sueño en la Universidad Médica de Vanderbilt en Nashville, Tennessee.
- Comience con un cambio gradual. La mayoría de las personas, no se ajustan hasta el día del cambio, según el doctor Gerardin Jean-Louis director del Centro sobre el Sueño Traslacional y Ciencias Circadianas de la Escuela Miller de Medicina en la Universidad de Miami. Sin embargo, si comienza a ajustar el cambio días antes, como adelantar la hora de dormir unos 20 minutos antes; sería más fácil acostumbrarse al nuevo horario.
- No duerma hasta tarde el domingo. La dra. Malow reconoce que es tentador, pero realmente recomienda el tratar de levantarse a su hora habitual y exponerse a la luz, pues su brillantez en las mañanas le ayudará a despertar y también le ayudará a conciliar el sueño fácilmente por la noche.
- Mire la luz. Dr. Jean-Louis, a su vez enfatiza el exponerse a la claridad por la mañana, afirma que podría levantarse una hora antes y dar un paseo mirando hacia el Este para que pueda exponerse al sol mientras sale al amanecer. El mismo, también reafirma el que es importante comenzar esta rutina unos días antes del cambio. antes del cambio.
- ¿Café? Está bien, pero tenga cuidado. Ambos, Malow y Jean-Louis consumen café, y a la vez expresan que es fantástico para mantenerse alerta en horario matutino. Pero, solamente consuma cafeína temprano en la mañana. "Si consume café entre las cuatro o cinco de la tarde, no es recomendable" según Jean-Louis, pues puede desestabilizar los ciclos regulares de sueño, lo cual puede afectar su capacidad de poder dormir satisfactoriamente..
- No consuma alcohol para ayudar a conciliar el sueño. "Realmente, consumir alcohol puede entorpecer sus horas de sueño durante la noche" afirma la Dra. Malow.
- Limite las pantallas. "La luz azul que emiten las pantallas, es como estar expuesto a la luz solar tarde en la noche" dijo la Dra. Malow. Entonces, limite el tiempo que dedica su atención a ellas, especialmente antes de acostarse. "Intente leer un libro o hacer algo que no involucre la luz que irradian las pantallas.. Si tiene que usar su computador o teléfono, use la configuración que ayude a reducir el resplandor de la luz".
- Ayude a los niños. Los padres de niños pequeños, saben que los cambios de hora pueden ser difíciles. Sin embargo, la mayoría de los consejos para adultos también son efectivos en los niños, aseguró la Dra. Malow. "Intente que se vayan a dormir un poco más temprano que los días previos y preste atención en exponerlos al resplandor de la luz tanto como sea posible, para así puedan adaptarse al cambio".
- De seguimiento a situaciones persistentes. Si alguien tiene problemas para dormir de manera regular, o si tienen signos de apnea del sueño, como son el roncar o somnolencia excesiva, "deben de realmente consultar un profesional de la medicina" según afirma la Dra. Malow. Dormir, no es solamente importante para sentirse bien, sino que también marca la diferencia en nuestra salud, incluyendo la salud del corazón".

Merschel, M. (2022). Ready to 'spring forward'? Ease into the time change with these 9 health tips. American Heart Association News Stories. <https://www.heart.org/en/news/2022/03/09/ready-to-spring-forward-ease-into-the-time-change-with-these-9-health-tips>

ESTE MES

- Semana Nacional del Trabajo Social Escolar
- Semana de Actos de Bondad
- Mes Internacional para Promover 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!

¡Los servicios seguirán estando disponibles durante el verano!

FECHAS IMPORTANTES

Del 11 al 15 de marzo:
¡Vacaciones de Primavera!

28 de marzo: 6-7 PM



Serie de Orientación para Padres sobre Salud Mental

Tema: Uso de Sustancias y Vapeo

Actitudes y Hábitos

Hábito del Mes: Fortalezas y Talentos Personales

Promueve: auto-conocimiento y reconocer las fortalezas

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 los diferentes grados de las escuelas, se comparten entre sí asuntos temáticos.



Lección de Escuela Intermedia: Estatua Dorada Lección de escuela secundaria: Estatua Dorada

Este mes, se presenta el mismo título sobre la lección a tratar; sin embargo, su contenido ha sido realizado de acuerdo misma lección titulada, pero contiene contenido apropiado para estudiantes de intermedia y secundaria.

La lección, busca enseñar el valor de conocer y aprovechar nuestra propia fortaleza y habilidades o dones.

SAY SOMETHING

Del 4 al 8 de marzo de 2024

Se celebra la importancia de los adultos de confianza y los defensores en nuestra comunidad.

Say Something, es una iniciativa que forma parte de la organización Sandy Hook Promise y busca crear cambios que conduzcan a escuelas más seguras.

El programa, enseña a los estudiantes de primaria, intermedia y secundaria a reconocer las señales de advertencia de alguien que esté en riesgo de lastimarse a sí mismo(a) o los demás, así como el decírselo a algún adulto de confianza para así recibir ayuda obtener ayuda.

Para verificar si la escuela de su estudiante participa en esta iniciativa, comuníquese con el consejero escolar.

HERRAMIENTAS: ATENDIENDO A UNA NECESIDAD BÁSICA: ¡EL SUEÑO!

¿Sabía que existe una conexión entre el sueño y la salud mental?

Investigaciones muestran, que existen razones sólidas para creer que mejorar el sueño puede tener un impacto positivo en el bienestar y la salud mental.

Dormir lo suficiente, facilita el procesamiento de información emocional por parte del cerebro.

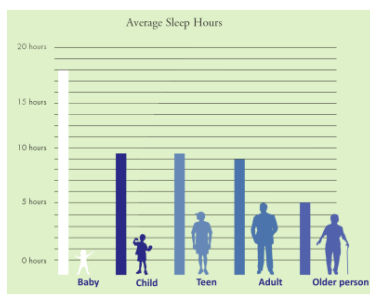


Image from National Institute of Neurological Disorders and Stroke

Ejemplos de hábitos saludables para dormir:

- Establecer un horario regular y mantenerlo a la hora de acostarse.
- Hacer técnicas de relajación antes de dormir
- Evitar el consumo de cafeína por las noches
- Atenuar las luces y guardar los dispositivos electrónicos una hora o más antes de acostarse
- Hacer ejercicio regularmente y exponerse a la luz natural durante el día
- Maximizar la comodidad y el confort de su colchón, almohadas y ropa de cama
- Bloquear el exceso de luz y sonido que podría interrumpir el sueño

Lecciones de Hábitos Continuos

En ocasiones, puede ser difícil el identificar nuestras destrezas o fortalezas; inclusive, puede darse el caso que ni siquiera reconozcamos ciertas características propias de la fortaleza.

Si se le dificulta comenzar, la encuesta VIA, o encuesta sobre las fortalezas, es uno de los procesos más reconocidos para poder evaluar los rasgos del carácter. Aunque la encuesta no es respaldada por Las Escuelas Públicas del Condado de Alachua (ACPS por sus siglas en inglés) aquellos que estén interesados pueden encontrar más información al respecto, visitando viacharacter.org

El poder reconocer nuestras fortalezas, tiene un impacto positivo en el bienestar mental, de similar forma que la mejoría del sueño. Según investigaciones, si aplicamos nuestra fortaleza interna, podemos aumentar nuestra confianza, felicidad y relaciones positivas; además de reducir el estrés y la ansiedad.

La lección de *Hábitos* de este mes, imparte la idea de que para tener un desempeño satisfactorio, los líderes deben ver el dorado (estatua dorada) dentro de ellos mismos. Los buenos líderes, hacen un auto análisis de sus destrezas y talento. Esto, daría forma a su auto percepción y, por consecuencia, sus resultados.

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