

Raíces de Resiliencia

Fomentar el bienestar de los estudiantes y sus familias

Mayo 2024



Semana de Gratitud Hacia Los Maestros 6 al 10 de mayo de 2024

Existen innumerables historias de maestros cuya dedicación a sus estudiantes va más allá de lo predecible. Esta semana, saquemos tiempo para reiterar a nuestros maestros cuán apreciados, apoyados y respetados son. A continuación, algunas ideas de cómo demostrar a nuestros educadores lo mucho que les apreciamos:

- Dedicarle una tarjeta de agradecimiento a su maestro
- Solicite al administrador escolar, el poder decorar la puerta del salón de clases
- Dejar sobre su escritorio el dulce de su preferencia
- Hágale un dibujo o pintura

© Copyright 2024 National Education Association

¡MAYO ES EL MES DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL!

Tema de 2024: Por dónde empezar

Desde 1949, en los Estados Unidos se celebra en mayo el mes de la Concienciación sobre la Salud Mental. A pesar de ser un tema del que ya se habla de manera más abierta, el “**por dónde comenzar**” a veces se torna complicado para muchas personas que desean dar atención y seguimiento a su salud mental. A continuación, [tres consejos para dar cuidado a su salud y bienestar](#):

- **BUSQUE Y APRENDA** sobre los recursos de salud mental en tu área.
- **INVOLUCRESE** servicios con servicios de salud mental y así conforme sus propias herramientas para manejar el estrés, angustias y situaciones desafiantes.
- **ABOGUE** para la mejoría de su salud mental, al igual que la de sus familiares, amigos y la comunidad a la que pertenece.

© Copyright 2024 Mental Health America, Inc.

Resiliencia: Diez consejos para desarrollar habilidades de superación durante momentos difíciles.

1. **Conectarse** - Cuando atraviese momentos de dificultad, hable con su familia, amigos o hasta con compañeros de equipo.
2. **Tome tiempo y respire** - no se estrese y tome un día a la vez por situaciones complejas por las que atraviesa.
3. **Crea una zona sin complicaciones** - Haga de su espacio personal, un “oasis”.
4. **Siga el programa** - El hogar es su constante, mientras que la escuela y la universidad son opciones. Durante tiempos difíciles, cree rutinas y adhírase a ellas para que así desarrolle con facilidad el incorporarse a futuros cambios en su vida diaria.
5. **Cuidese** - Su bienestar emocional y físico, son prioridad. Esto incluye alimentar su espíritu. Descanse lo suficiente y evite irritabilidad y ansiedades en tiempos donde debe crucialmente estar relajado(a).
6. **Tome el control** - En tiempos difíciles, enfóquese en lo que pueda cambiar y no deje que malos momentos le afecten. Retome el control para así poder tomar decisiones importantes.
7. **Exprésese** - En situaciones emocionales difíciles, trate de expresarse, ya sea hablando con alguien, escribiendo un diario o haciendo manualidades y pintura.
8. **Ayude a los demás** - En tiempos difíciles, es buena idea ayudar a otros. Voluntariados, mentorías, limpieza, etc., son opciones útiles para ayudar.
9. **Cambie la perspectiva** - Cuando esté estresado(a), ponga las cosas desde una perspectiva diferente, ya sea practicando meditación, escuchando música, usando técnicas de relajación o encontrando otras vías para calmarse.
10. **Desconéctese** - Trate de desconectarse de todo, ya sea del televisor, redes sociales o cualquier situación. Encuentra momentos para desconectar el televisor, las redes sociales y las noticias para disminuir tu nivel de estrés y disfrutar del momento.

Bibliografía:
Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times. (2011, May 1). American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience/bounce-teens>

Palomares, PhD, assisted with this article.

ESTE MES

- Semana de Apreciación del Maestro
- Mes de Concienciación sobre la Salud Mental
- Consejos para el Fin del Año Escolar (Parte 2)
- Hazel Health
- Semana de la Salud Mental Infantil
- Preparándose para el Próximo Año: Asistencia
- Herramientas Destacadas

Hazel Health
está disponible
todo el verano

Disponible de 7:00 am a 7:00 pm
de lunes a viernes

Hazel Health continuará ofreciendo servicios de teleterapia para estudiantes en casa durante las vacaciones de verano con terapeutas con licencia.

Este servicio se ofrece
GRATUITAMENTE a las familias.

Para los padres que soliciten asesoramiento durante las vacaciones de verano para su hijo, por favor visiten:

<https://my.hazel.co/alachua> ¡para registrarse!

FECHAS IMPORTANTES

- **2 de mayo** - Informes Intermedios Disponibles en el Acceso Familiar
- **1 al 31 de mayo** - Exámenes de Lectura FAST para Grados 3-10 y Exámenes de Matemáticas FAST para Grados 3-8, Exámenes EOC
- **27 de mayo** - Feriado Memorial
- **31 de mayo** - Último Día para Estudiantes



Serie de
Orientación para
Padres sobre
Salud Mental

Preparándose para el Próximo Año Escolar: Asistencia

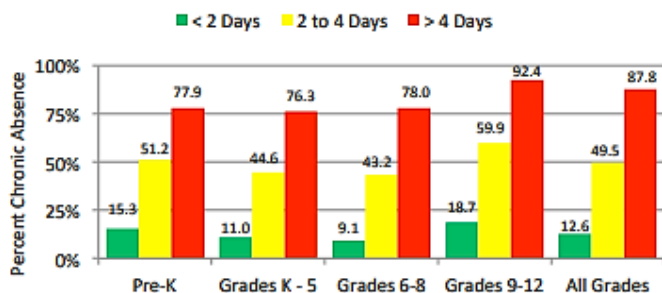
¡El año escolar 2024-2025 comienza el lunes 12 de agosto!

Existen muchas investigaciones que nos demuestran los efectos crónicos negativos del detrimento académico por absentismo. (Crónico Absentismo se define como la pérdida de un 10% o más del año escolar)

Los efectos crónicos de ausencia incluyen:

- Pérdida de oportunidades para aprendizaje y desarrollo con maestros y compañeros de clase; incluyendo oportunidades académicas; así como desarrollar y formar habilidades sociales.
 - Incremento remarcado de problemas de comportamiento
 - Aislamiento, depresión y ansiedad.
 - Resultados de salud deficientes como aumento de la inflamación y función reducida del sistema inmunológico.
- Las estadísticas muestran que el número de ausencias en septiembre (inicio del año escolar) está relacionado con un aumento en el número de días escolares perdidos a lo largo del año escolar.

Figure 2. 2012-13 Chronic Absence Rate by September Absences



Graphic from: <https://baltimore-berc.org/wp-content/uploads/2014/08/SeptemberAttendanceBriefJuly2014.pdf>

Asistir de manera regular a clases puede ser difícil por diversas razones. Sin embargo, a continuación se ofrecen algunas ideas a considerar para el próximo año escolar:

- Imprima una copia del calendario escolar y coloque en un lugar visible.
- ¡Asegúrese de conocer las horas de la escuela de su estudiante!
- ¡Rutinas! Horarios consistentes para acostarse y levantarse que permitan una cantidad adecuada de sueño.
- Escoger la ropa escolar la noche anterior.
- ¡Planificar adecuadamente para los días lluviosos!
- Intentar el organizar con prioridad el transporte alternativo si es necesario.

Bibliografía

Allison, MA., Attisha E, AAP COUNCIL ON SCHOOL HEALTH. The Link Between School Attendance and Good Health. Pediatrics. 2019; 143(2):e20183648

Gottfried, M., & Ansari, A. (2022). Classrooms with high rates of absenteeism and individual success: Exploring students' achievement, executive function, and socio-behavioral outcomes. Early Childhood Research Quarterly, 59, 215-227. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.11.008>

HERRAMIENTAS: UNA RESEÑA

Rápido resumen de varias herramientas resaltadas en octubre y abril



- **La Naturaleza:** Salga y adéntrese en la naturaleza para tomar aire fresco.
- **Diario de Gratitud:** Deshacerse del estrés anotando las cosas que le alegren su día
- **Gafas de Color de Rosa:** Dele un giro positivo a situaciones potencialmente negativos.
- **Selfie - Sin Filtro:** Acepte quien es, con defectos y todo.
- **Practicar la Amabilidad:** A veces, subir el ánimo de los demás, también ayuda al nuestro.
- **Atención a Necesidades Básicas - ¡Duerma!** El sueño suficiente facilita el procesamiento de la información emocional por parte del cerebro.
- **¡Desayune!** Mejore las funciones cognitivas como la memoria, el aprendizaje, la atención y la toma de decisiones.

5 Formas Adicionales de Prepararse para el Fin del Año Escolar

1. Revise la Boleta de Calificaciones Final
2. Tómese Tiempo para Reflexionar sobre el Año Escolar con su Hijo(a)
3. Comience a Planificar Actividades de Verano
4. Investigue Trabajos de Verano para Adolescentes y Voluntariado para Niños Más Pequeños
5. Prepárese para el Próximo Año

©2022 Sandbox Networks Inc. All rights reserved. Sandbox Learning is part of Sandbox & Co., a digital learning company.

¿Preocupado por la "Pérdida de Aprendizaje durante el Verano"?

Aunque la investigación muestra resultados variados en cuanto a la pérdida de aprendizaje durante el verano, ¡aquí tiene algunas aplicaciones que pueden mantener ocupados y comprometidos a sus estudiantes durante el verano!



- Khan Kids: para aprendices más jóvenes (de 3 años a 2do grado)



- Khan Academy: (desde 3er grado en adelante)



- Libby: ¡Permite el préstamo virtual de libros de su distrito de bibliotecas local!

Recursos

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