

Raíces de Resiliencia

Procurando el bienestar de los estudiantes y sus familias

Enero, 2024

Enero es el Mes de la Salud Mental

"Difunda conciencia sobre la importancia del bienestar mental este mes."

Practicar la gratitud

Fomentar la autoestima

Fortalecer la resiliencia mental

Fomentar una actitud positiva

El mes de concientización sobre salud mental, es un recordatorio para cuidar mejor de su salud mental, liberándose del estrés, procurar ser feliz mejorar la calidad de su relación con los demás. Puede lograrlo, pasando más tiempo con sus seres queridos, agradeciendo por lo que tiene en su vida, planificando un viaje y desarrollando habilidades para su cuidado personal.

El portal digital de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI), detalla lo siguiente:

1 de cada 20 adultos en los Estados Unidos, experimenta una enfermedad mental seria cada año.

1 de cada 6 jóvenes en los Estados Unidos, entre 6 a 17 años, experimenta un trastorno de salud mental cada año.

1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos experimenta una enfermedad mental cada año.

El 50% de todas las enfermedades mentales durante la vida de un individuo, comienza antes de los 14 años y el 75% antes de los 24 años.

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años (NAMI, 2021).

CONSEJOS PARA LA TRANSICIÓN DEL REGRESO A CLASES DESPUÉS DE LAS VACACIONES DE INVIERNO

- **Regreso a las rutinas de dormir**
 - Los niños, suelen quedarse despiertos o dormir más en periodos como las vacaciones de invierno. La transición para regresar a sus patrones regulares de sueño antes de regresar a la escuela, es un elemento esencial para que su hijo(a) tenga buena calidad de sueño, consistencia del mismo y así sus habilidades de aprendizaje no se vean afectadas.
- **Crear una cuenta regresiva para el regreso a clases**
 - Al crear una cuenta regresiva, su rutina normal no llegará de manera inesperada.
- **Hablar sobre el año que viene**
 - Converse con su hijo(a)s sobre las expectativas para el próximo año escolar y prepárense juntos.
- **Celebre su primera semana de regreso a clases**
 - Algunos niños, pueden sentirse decepcionados porque las vacaciones de invierno hayan terminado; así que organice algo especial para celebrar la culminación de su primera semana de regreso a clases (por ejemplo, noche de películas, cita para jugar bolos, etc.).
- **Abastecimiento de útiles escolares**
 - Comience el nuevo año listo para nuevos desafíos asegurando de que su hijo(a) tenga todos el material que necesite para el regreso a la escuela.
- **Haga su mañana más fácil.**
 - Las mañanas escolares, pueden ser agitadas especialmente después de unas largas vacaciones. Prepare algunas cosas con anticipación para que las horas antes de la escuela transcurran sin problemas (por ejemplo, organice y empaque las mochilas, elija la vestimenta a usar con antelación, prepare el desayuno/almuerzo la noche anterior, etc).
- **De validez a los sentimientos de su hijo**
 - Anime a los niños a expresar sus sentimientos y escuche con paciencia si tienen preocupaciones, ansiedad o inquietudes acerca del próximo año escolar.

ESTE MES

- Mes de la concientización sobre la Salud Mental
- Transición después de las vacaciones de invierno
- Redes sociales y 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.

Actitudes y Hábitos

Hábito del Mes: Percepción correcta de uno(a) mismo

Promueve: Auto-conciencia y Crecimiento Personal

Cada mes, los estudiantes de escuela intermedia y secundaria de ACPS, participan en educación resiliente (Cívica, Disciplina Educativa, Habilidades de vida educativas; requeridas en el currículo instructivo del Estado de la Florida). Las lecciones, pueden variar entre instituciones académicas de secundaria, pero comparten por igual temas temáticos.



Lección de escuela intermedia: *Raíz y Fruto*

- Raíz y Fruto, nos enseña cómo priorizar los elementos de crecimiento para estabilizar y obtener resultados. Esta lección, compara el crecimiento personal y su similitud con el crecimiento de un árbol.

Lección de escuela secundaria: *Espejo de Diversión*

- El espejo de diversión, nos ayuda a ver el poder de la autenticidad en nuestro carácter y mentalidad. Esta lección, compara la tendencia de algunos individuos en distorsionar su propia imagen, teniendo similitud con un espejo que distorsiona lo que se refleja en él.

REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA

En años recientes, las redes sociales se han convertido en parte de nuestras vidas, incluyendo a los niños. Se han relacionado casos adversos por el uso de dichos portales, especialmente en las personas más vulnerables.

Las redes sociales, pueden afectar la autoestima de niños, adolescentes y jóvenes adultos. A menudo, agudiza la comparación social, la búsqueda de aceptación y validación a través de "likes" y comentarios; así como también el riesgo de exponerse al ciber-acoso. Esta compleja interacción, afecta su auto-percepción y confianza en sí mismo(a), contribuyendo a desarrollar sentimientos de insuficiencia, depresión, ansiedad y soledad, lo cual repercute de manera negativa en su bienestar.

AQUÍ HAY ALGUNAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE BAJA AUTOESTIMA:

- Auto-denigrarse, incluso cuando se bromea
- Ignorar o menospreciar logros
- Auto-culparse cuando las cosas no salen bien
- Rechazo a los cumplidos
- Terror al fracaso
- Deterioro gradual de las calificaciones escolares
- Cambios de humor

Abandono de alguna tarea al primer signo de frustración

QUÉ HACER COMO PADRE SI NOTA INDICIOS DE BAJA AUTOESTIMA O ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN SU HIJO:

- Establezca límites de horarios de su presencia en línea.
- Establecer límites para horarios de revisar cuentas de redes sociales, asegurándose que nunca sean antes de dormir.
- Conversar de manera honesta acerca de lo poco reales que pueden llegar a ser las publicaciones en las redes sociales.
- Limitar las distracciones, configurando las notificaciones en los ajustes del dispositivo que utiliza
- Promover el buen ejemplo de cómo usar las redes sociales de manera saludable
- Animar a que practiquen actividades diversas que no sean en línea, especialmente aquellas que hagan sentir a su hijo(a) realizado(a) y satisfecho(a).

HERRAMIENTAS: SELFIE - SIN FILTRO

La realidad es:

NADA ES PERFECTO.

Los jóvenes, tienen muchas ideas e imágenes en sus mentes de cómo deberían lucir, actuar o incluso pensar. Estar siendo bombardeados con esas ideas puede llegar a ser agotador.

Elegir el ser uno(a) mismo(a) sin filtros, puede ser difícil. También, requiere de mucho valor interno. Cuando nos presentamos de manera auténtica y sin pretensiones, mostramos a los demás quiénes somos realmente, con defectos y virtudes. Al hacerlo, abrazamos lo que nos hace únicos y enfrentamos nuestras limitaciones.

Cuando combinamos una "selfie" sin filtro con nuestras gafas de color de rosa, nos presentamos sin disculpas y de la mejor manera posible.

Si utiliza redes sociales, aquí tiene algunas preguntas para reflexionar:

- ¿Cuándo fue la última vez que usó filtro fotográfico?
- ¿Cuál era el propósito del uso del filtro?
- ¿Hay imágenes publicadas por otros en sus redes que parecen haber utilizado un filtro?

¡Desafío personal!

La próxima vez que publique una imagen suya, hágalo sin filtro. ¡Quizás pueda iniciar una tendencia, la cual es mostrar su verdadero yo en este nuevo año!

¿Qué relación hay entre Hábitos y una percepción correcta de sí mismo(a)

Existe una frase, que se le ha atribuido a Eleanor Roosevelt:

"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento".

Crear una base sólida, de la cual podemos crecer nos permite mantenernos fieles a nosotros mismos. Cuando alimentamos y cuidamos esas características y valores que forman nuestras raíces, nuestros cimientos, el manejo de críticas y otras formas de influencias externas se vuelve más fácil de manejar. Saber quiénes somos y por lo que nos mantenemos firmes dificulta que lo negativo distorsione la imagen que tenemos de nosotros mismos. Mientras seamos firmes, podremos seguir construyendo nuestra persona con abundancia positiva y auténtica.

¡CONSULTE LA SECCIÓN DE HERRAMIENTAS PARA MÁS INFORMACIÓN!

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

