

Las raíces de la Resiliencia

Fomentar el bienestar de los estudiantes y las familias

Noviembre 2023
Vol.2



EN ESTE MES

Día Mundial de la Bondad
Día de Concientización Sobre el Duelo
Habitudes
Herramientas Destacadas



Jueves, 16 de noviembre de 2023

EL FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR O AMIGO es tan doloroso para niños o adolescente como para los adultos. El duelo puede causar gran impacto y consecuencias en el aprendizaje, desarrollo social y emocional. Para niños en edad escolar, el dolor por la pérdida de un ser querido puede disminuir el desarrollo académico, incrementar aislamiento social o la aparición de problemas de conducta..

Algunas de las maneras de ayudar a un niño en medio de un duelo son:

Escucharle sin expresar juicios o demostrar reacciones contrarias.

Darles seguridad y enseñarles a canalizar sus emociones.

Ofrecer toda su atención y hacer valer sus sentimientos, dejándoles saber que está bien sentir emociones y no cohibirse de ellas.

Enseñarles que los sentimientos fluyen, siendo en algunos momentos intensos y en otros leves.

Canalizar maneras de superar lo sucedido haciendo uso de recursos como tiempo al aire libre, ser creativos con arte y manualidades, escribir un diario, escuchar o hacer música, ver una película y pasar tiempo con amigos.

EL 13 DE NOVIEMBRE DE 2023, ES EL DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD, CELEBRANDO MEDIANTE BUENAS ACCIONES SIENDO AMABLE CON LOS DEMAS..

7 maneras para comenzar a ser amable con los demás como filosofía de vida

1. Envíe un mensaje positivo a un amigo o familia.

2. Sea cortés y ceda el paso en el tráfico, ofreciendo un saludo y sonrisa

3. Incluya en su rutina diaria momentos de amabilidad, cortesía, risas y gozo.

4. Al menos una vez al día, salga de su zona de confort y haga sonreír a alguien más.

5. Ofrezca un cumplido a un amigo o ser querido.

6. Acérquese a un familiar que lleva tiempo sin hablar.

7. Ofrezca una taza de café a un amigo, un desconocido o hasta a usted mismo.

Actitudes y Hábitos



Hábitos del mes: Compromiso social

Promover habilidades de relacionarse, aceptar las diferencias y trabajo en equipo

Cada mes, estudiantes de ACPS de escuela intermedia y secundaria, participan en la Educación para la Resiliencia: educación cívica, de carácter y habilidades como parte del currículum académico de la Florida. Las lecciones pueden variar entre instituciones secundarias, pero comparten temas y encabezados temáticos.

Lección de escuela intermedia: Solistas y sinfonías O director del coro

- La música se enriquece a la medida que las personas asumen diferentes roles, pero trabajando de manera colaborativa sin roces.
- A pesar de que los directores son ejemplo de liderazgo y creación de equipos, como las audiciones, asignación de partes y ensayos; al final el aplauso es para todo el coro por su desempeño en conjunto

Lección de escuela secundaria: Anfitriones e invitados

- Las personas con influencias toman muy en serio el inicio de relaciones. Conectan con las demás personas asumiendo su rol como anfitriones en vez de invitados.

HERRAMIENTAS: DIARIO DE AGRADECIMIENTO

En ocasiones, noviembre es el mes donde tomamos una pausa y pensamos sobre las cosas de las cuales estamos agradecidos; tanto las grandes como pequeñas.

En las Herramientas Destacadas de este mes, tenemos el uso de un diario de agradecimiento, especialmente durante momentos donde nos podemos sentir tristes, tomando notas de las personas o cosas que nos den alegría para así ayudar a mejorar nuestro ánimo. Haciendo esto, podemos reducir el estrés, incrementar lo positivo y aumentar nuestra autoestima; así como mantenernos en el presente en vez de vivir en el pasado o de manera insistente regresar a él.

Es muy fácil y sencillo comenzar un diario de gratitud. Elija un cuaderno vacío y escriba sus pensamientos. Si necesitamos un poco más de dirección al respecto, hay muchas fuentes de información en línea, o hasta en libros, que nos pueden ofrecer una guía de cómo expresar lo que pensamos por escrito.

Comenzar, es muy simple: *Escriba cinco cosas que le hagan sonreír*

¿Necesita ayuda? ¡Eche un vistazo a la página de muestra!



Agradecimiento
____/____/20____

Hoy, estoy agradecido por...

¿Qué aprendí hoy?

Afirmación diaria:

ejemplo de afirmación:
Soy fuerte y capaz.
Me permito sentirme disgustado.
Me acepto tal como soy

¿Cómo los hábitos y la gratitud se relacionan?

Trabajar en equipo e interrelaciones sociales

Desde temprana edad, se nos asignan trabajos en grupo. La finalidad es que cada miembro del grupo asuma un rol individual; dependiendo uno y del otro para crear el producto final. Es una colaboración conjunta para un proyecto grupal exitoso.

Una persona, suele asumir el liderazgo para trabajar en equipo. Sin embargo, sin importar el papel que desempeñe, todos los miembros pueden provenir de diferentes orígenes y conjuntamente con sus habilidades se combinan con sus ideas y colaboran en conjunto. Con esto, aprendemos a apreciar las diferencias y cómo conectar el uno con el otro; siendo esto necesario para el éxito en la escuela y también en la vida diaria. .

RECURSOS DE INFORMACION

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