

## 2023-2024 | Tercer Cuarto Boletín Informativo de Conexión de Consejería

### **Aspen Valley Preparatory Academy**

Consejero Escolar: Theodore Bernard (Mr. B) | Psicóloga Escolar: Sheila Temple  
Psicóloga Escolar Pasante: Veronica McLaughlin

### **Aspen Meadow Public School**

Consejera Escolar: Kalyn Tachovaka | Psicóloga Escolar: Sheila Temple  
Psicóloga Escolar Pasante: Veronica McLaughlin

### **Aspen Ridge Public School**

Consejera Académica: Carolina Lopez | Psicóloga Escolar: Beth White |  
Consejera Escolar Pasante: Marissa Medina | Psicóloga Escolar Pasante: Veronica McLaughlin

---



### **Técnicas y Recursos para Apoyar el Desarrollo Social y Emocional**

Apoyar el desarrollo social y emocional de los estudiantes es crucial para su bienestar general y su éxito en la vida. A continuación se presentan algunos consejos importantes para que los padres y/o guardianes apoyen el desarrollo socioemocional de sus estudiantes:

1. **Crea un ambiente enriquecedor y de apoyo en el hogar** donde sus estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones y pensamientos.
2. **La comunicación abierta y el escuchar** ayuda a los estudiantes a desarrollar confianza al compartir sus sentimientos.
3. **Los padres y/o guardianes pueden modelar un comportamiento positivo y de empatía**, enseñando a sus estudiantes cómo regular sus emociones y navegar las interacciones sociales de manera efectiva.
4. **Cursos, libros, y talleres para padres y/o guardianes en línea** brindan información y estrategias valiosas para comprender las necesidades emocionales de los estudiantes y promover sus habilidades sociales.
5. **Los grupos de apoyo para padres y/o guardianes y las organizaciones comunitarias** ofrecen oportunidades para que los padres y/o guardianes se conecten con otras personas que enfrentan desafíos similares y compartan experiencias y consejos.

6. **Buscar orientación de pediatras, consejeros o expertos en desarrollo infantil** puede brindar apoyo personalizado y adaptaciones específicas garantizando que reciban las herramientas y el apoyo necesario para prosperar emocionalmente y socialmente.

## Manejo de Sentimientos Difíciles: Habilidades Útiles para Afrontar la Situación

Hay varias estrategias positivas para poder manejar y mejorar la regulación emocional. Enseguida encontrará algunas de esas estrategias:

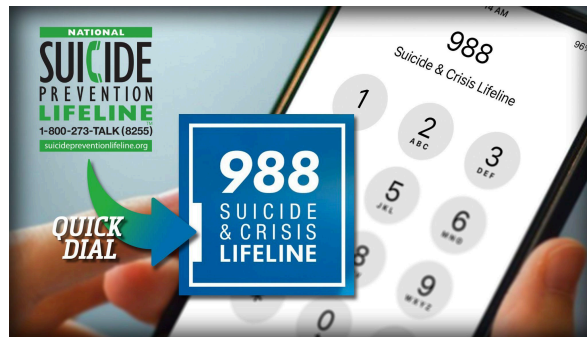
- **Respiración profunda:** Enséñele ejercicios de respiración sencillos como "respiración de flores" (inhalé profundamente, simulando oler una flor y exhale lentamente, como si apagara velas).
- **Dibujar o colorear:** Anima a los estudiantes a expresar sus emociones a través del arte dibujando o coloreando.
- **Diálogo positivo:** Enséñeles a decir afirmaciones como "Soy valiente" o "Puedo hacerlo" cuando enfrentan desafíos.
- **Tiempo de juego:** Participe en juegos imaginativos o actividades al aire libre para ayudar a liberar la energía y el estrés reprimidos.
- **Abrace un animal de peluche:** Brinde consuelo abrazando su animal de peluche o juguete favorito.
- **Llevar un diario:** Promueva que escriban sus sentimientos y experiencias en un diario como una forma de procesar las emociones.
- **Háblalo:** Promueve la comunicación abierta sobre sus sentimientos e inquietudes con adultos o compañeros de confianza.
- **Actividad física:** Promueve actividades físicas como bailar, o jugar deportes para liberar tensiones.
- **Visual positiva:** Guíalos a imaginar un lugar feliz o visualizarse a sí mismos superando desafíos con éxito.
- **Gestión de tiempo:** Ayúdalos a aprender a priorizar y manejar su tiempo para no sentirse abrumados.
- **Técnicas para resolver problemas:** Enséñeles a dividir los problemas en pasos más pequeños y a pensar en posibles soluciones.
- **Salidas creativas:** Promueva buscar actividades creativas como la música, o artesanía como medio de autoexpresión y alivio del estrés.
- **Apoyo de amistades:** Fomentar amistades saludables y promueve los ha buscar ayuda de amistades cuando se necesita
- **Establecimiento de objetivos:** Ayúdalos a establecer objetivos realistas y a crear planes de acción para lograrlos, fomentando un sentido de propósito y logro.



- **Buscar apoyo profesional:** Enséñeles la importancia de buscar ayuda de consejeros o terapeutas escolares si tienen problemas con su salud mental.
- **Hábitos de vida saludables:** Promueva ejercicio regular, comer saludable, dormir suficiente, y hacer actividades de bajo estrés para soportar un buen estado .
- **Rutinas de cuidado personal:** Promueva actividades de cuidado personal, como practicar yoga o disfrutar de pasatiempos que disfruten para recargar energías y relajarse.

## Salud Mental y Mantenerse Bien

Si usted o algún familiar ocupa ayuda, no dude en llamar o mandar un texto a “988” .



## Recursos

Favor de ver nuestra lista de recursos abajo:

[988 Brochure \(En Ingles\)](#) | [988 Folleto](#) | [Modelando Habilidades de Afrontamiento Saludables \(En Ingles\)](#) | [Estrategias para Apoyar el Desarrollo Socioemocional \(En Ingles\)](#)

## Estudiantes Aspen Public Schools son:

- Respectuosos
- Responsables
- Listos Para Aprender
- Cuidadosos

