Boletín de Aprendizaje Socio-Emocional

EDICION NO.8, LUNES 26 DE OCTUBRE DE 2020

ESQUINA DE LOS DIRECTORES

Maximillian Re-Sugiura, Director:
MReSugiura@schools.nyc.gov

Querida comunidad de La Escuela Superior de Arte y Diseño,

Quiero compartir con ustedes el poder del sueño como una manera de ayudar a mantener su salud mental y emocional. El sueño es sin duda la herramienta más importante para asegurar que somos capaces de afrontar cada día y todo lo que viene con él. Dormir adecuadamente, permite al cuerpo tiempo suficiente para reparar, recargar y regular nuestros procesos biológicos. Además, un cerebro bien descansado toma mejores decisiones, conserva más información y nos proporciona claridad al responder al estrés diario y la adversidad.

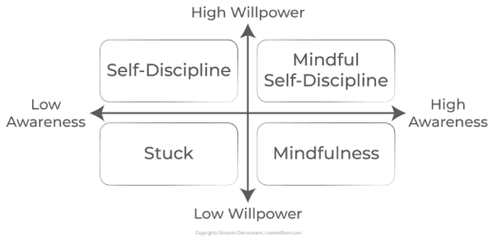
El sueño te da acceso a tus herramientas socio-emocionales. Proporcionar a su cuerpo tiempo para apagar, reparar y rejuvenecer, nos hace más capaces de completar las tareas y responsabilidades de trabajo en menos tiempo que si nos privan del sueño.

Si tiene problemas para dormir, dígale a un familiar y a un consejero para que podamos apoyarlo. También puede comunicarse con los consejeros de NYC Well 24 horas y 7 días a la semana llamando al 888-NYC-WELL (888-692-9355), enviando un mensaje de texto "WELL" al 65173 o chateando en **nyc.gov/nycwell.**

Haga del sueño una prioridad.

Sinceramente
Director Maximillian Re-Sugiura

BIENESTAR EN ACCIÓN



Esta semana presentamos el trabajo de Giovanni Dienstmann, quien ha acuñado la teoría de la Autodisciplina Consciente. Explica la relación entre la conciencia y la fuerza de voluntad en 4 experiencias:

ATASCADO: Baja autoconciencia y baja fuerza de voluntad. Sentirse atascado no es un estado feliz y se puede describir como sentir que su vida está fuera de control.

CONCIENCIA: Alta conciencia y baja fuerza de voluntad. En la atención plena eres consciente de tus pensamientos, provocaciones y emociones, pero estás solo observando no actuando hacia el resultado deseado.

AUTODICIPLINA: Baja conciencia y alta fuerza de voluntad. La autodisciplina, es una forma contundente de esforzarse mientras ignoras pensamientos, provocaciones y emociones. Funciona para algunas personas, pero no es para la mayoría.

AUTODICIPLINA CONCIENTE: Alta en conciencia y alta en fuerza de voluntad. Autodisciplina consciente reconoce los pensamientos, provocaciones y emociones mientras trabajas en el logro de tus metas. A través del uso de varias prácticas, permite la reflexión para decidir la mejor acción, que te acercará a estos objetivos, sin criterio de contratiempos.

La próxima semana seguiremos aprendiendo más sobre La Autodisciplina Consciente.

MINUTO DE MEDITACIÓN

Tomar un momento para hacer una pausa durante el día es tan importante que nos permite reequilibrar, rejuvenecer y reenfocar. Trate de hacer de la meditación una prioridad esta semana y concéntrese en su respiración. Encuentra un lugar tranquilo, ponte tus audífonos y **haz clic en la imagen de arriba.** Concéntrese en su respiración mientras escucha la música. Si se siente cómodo, cierre los ojos. Observa un sentimiento de paz que te invade.

ESQUINA DE CONSEJEROS

Michelle Daly, AP de Consejería:
mdaly6@schools.nyc.gov

Para cumplir nuestra misión escolar de "inspirar, educar y preparar plenamente a nuestros estudiantes dotados", hemos compartido actividades meditativas en clase para apoyar a los estudiantes con la disminución de su ansiedad y aumentando su capacidad para lograr académicamente.

Implementar al principio y al final de cada clase y a través de temas difíciles.

- **Minuto de meditación** se puede utilizar para iniciar/finalizar su clase o actividad remota.

- **"Sacudirlo"**. En cualquier momento durante el período de clase, indique a los alumnos que se pongan de pie y sacudan cualquier parte de su cuerpo, tan rápido como puedan durante 30 segundos y luego tomen 10 respiraciones profundas desde su diafragma.

- **Tensar y Soltar**. Indique a los alumnos que tensen una parte de su cuerpo durante 30 segundos y luego tomen 10 respiraciones profundas mientras relajan la tensión.

- **Minuto de Música**. En transiciones o en una pausa natural en el contenido, incentiva a los estudiantes con la oportunidad de elegir una canción que se reproducirá durante 60 segundos.

Haga clic en el siguiente vídeo: "La importancia del sueño":

ESQUINA DE CRP

Los grupos de activación de la Justicia Social para personas mayores comenzarán la semana del 11.2.2020. Las personas mayores podrán utilizar su talento natural y su capacidad para crear un proyecto de liderazgo de Justicia Social de su elección y recibir tutoría en cada paso del camino.

También a partir de la semana de 11.2.2020, comenzaremos nuestros grupos de estudiantes para estudiantes que se identifican como LGBTQIA+, así como sesiones individuales y grupales para "Estudiantes afrontando el COVID". Comuníquese con su consejero escolar para obtener más información.