

ESQUINA DE LOS DIRECTORES



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

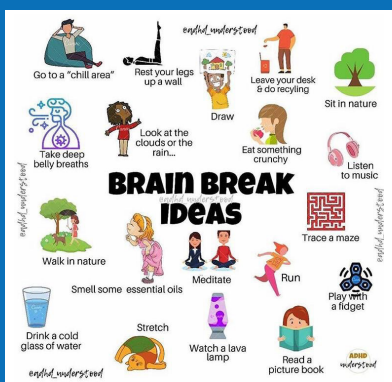
Estimados estudiantes y familias de Arte y Diseño,

El aprendizaje socio-emocional es más importante que nunca a medida que afrontamos la vida durante la pandemia COVID-19. Creo firmemente que el camino a través de esto está directamente relacionado con las habilidades de afrontamiento y los recursos socio-emocionales que usamos en tiempos de estrés, tristeza y malestar. Este período escolar, reafirmo mi compromiso con el desarrollo de nuestros recursos sociales y emocionales necesarios para sobrevivir y prosperar durante este período de pandemia.

En la próxima semana lanzaremos una serie de nuevas iniciativas de salud mental y justicia social para nuestros estudiantes y familias. Este boletín será el lugar donde los mantendré informados sobre todas nuestras programaciones de aprendizaje socio-emocional, así como les daré herramientas y consejos que espero que usen para su beneficio. Como siempre, por favor no dude en enviarme un correo electrónico: **MResugiura@schools.nyc.gov** Estamos juntos en esto.

En Solidaridad,
Maximillian Re-sugiura
#ArtAndDesignStrong

CONSEJO SOCIO-EMOCIONAL DE LA SEMANA



Ideas para el Descanso Cerebral

BIENESTAR EN ACCIÓN

Todo lo que se necesita son 10 Minutos Conscientes por Andy Puddicombe, TED Talks

“La meditación ofrece la oportunidad, el potencial de dar un paso atrás y obtener una perspectiva diferente, de ver que las cosas no son siempre como aparecen. No podemos cambiar cada pequeña cosa que nos pasa en la vida, pero podemos cambiar la forma en que la experimentamos. Ese es el potencial de la meditación, de la conciencia plena. No tienes que quemar incienso, y definitivamente no tienes que sentarte en el suelo. Todo lo que necesitas hacer es tomarte 10 minutos al día para dar un paso atrás, familiarizarte con el momento presente para que puedas experimentar un mayor sentido de concentración, calma y claridad en tu vida”. [Haga clic en el siguiente vídeo para verlo.](#)



MINUTO DE MEDITACIÓN

Hay tantos beneficios que provienen de sentarse quieto en la meditación. Incluso si solo te sientas por un corto tiempo, te ayudará a sentirte tranquilo, tranquilo, equilibrado y te permitirá sintonizar cómo te sientes física y emocionalmente. Si usted siente que necesita un momento en cualquier momento durante esta semana, siéntese, póngase los audífonos [y haga clic en la imagen de abajo](#). Respira profundo mientras escuchas la música. Si se siente cómodo, cierre los ojos y siéntete relajado.



Copyright Ariann Miska Photography

ESQUINA DE CRP

Manténgase atento a la [Página de Orientación](#) para el lanzamiento de dos nuevos grupos: “Afrontamiento durante la Pandemia” y “Conexión y Apoyo— un grupo para la comunidad LGBTQIA+”

¿Sólo necesitas hablar? Nuestros consejeros le han abierto sus horarios. ¡A finales de octubre, podrás ir a la [página de orientación](#) y conectarte con 5 consejeros adicionales en diferentes momentos todos los días de la semana!

ESQUINA DE CONSEJEROS



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

[Haga clic en el video de abajo y echar un vistazo a nuestra Suite de Consejería Virtual!](#)



En la punta de tu dedo puedes:

- ✓ Programe una cita con su Consejero Escolar
- ✓ Programar una sesión con un Consejero Universitario
- ✓ Programar una llamada de apoyo con un consejero
- ✓ Regístrese para Grupos Comunitarios
- ✓ Y mucho más...

ESQUINA DE JUSTICIA SOCIAL

A partir de la semana del 26 de octubre, vamos a lanzar un currículo de Justicia Social de 7 semanas donde los estudiantes serán mentores a través de las fases de “ser activados” para el cambio social. Los estudiantes podrán elegir un tema que les apasiona y desarrollar su voz de justicia social dirigiendo sus habilidades y habilidades innatas hacia una causa. Al final de las 7 semanas, cada estudiante habría comenzado su viaje de justicia social, puesto en hacer una diferencia y asegurar la igualdad de justicia para todos. Le mantendremos al tanto con los proyectos de los estudiantes y el progreso aquí en nuestro boletín semanal. ¡Sigamos Sintonizados!