

ESQUINA DE LOS DIRECTORES



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

Querida comunidad de La Escuela Superior de Arte y Diseño,

Mañana es el día de las elecciones. Votar es un deber cívico que no tomo a la ligera, ya que sé que para muchos, en otros países, el derecho al voto no es una libertad que se les concede. Les animo a todos, nuestra comunidad de padres y profesores de Arte y Diseño, a salir y ejercer nuestro derecho democrático y tener voz y voto en el futuro de nuestro país.

Dicho esto, sé que hay un nivel de incertidumbre y angustia que acompaña a esta elección. Además de esto, estamos lidiando con las preocupaciones relacionadas con COVID-19 y los factores de estrés del día a día. Quiero aprovechar la oportunidad para compartir un corto clip de Eckhart Tolle a continuación. En este clip habla de una herramienta Socio-Emocional llamada "Llegar a tus sentidos" que todos podemos usar mañana y en cualquier momento que comenzamos a notar que estamos ansiosos o tenemos pensamientos y sentimientos no deseados.

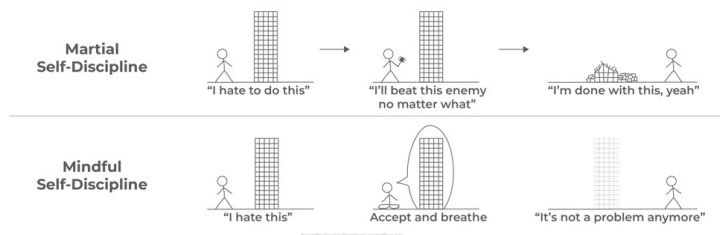
Además, recuerde que puede comunicarse con los consejeros de NYC Well 24 horas al día 7 días a la semana llamando al 888-NYC-WELL (888-692-9355), enviando un mensaje de texto "WELL" al 65173 o chateando en nyc.gov/nycwell.

Sinceramente,
Director Maximillian Re-Sugiura

[Haga clic en el siguiente video: "Coming to your Senses" de Eckhart Tolle](#)



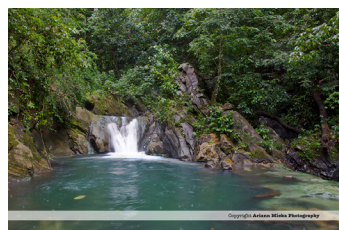
BIENESTAR EN ACCIÓN



El gráfico anterior muestra la diferencia entre el uso de la autodisciplina marcial y la autodisciplina consciente. La parte superior de la ilustración muestra a una persona que está lidiando con un obstáculo que está en el camino de lograr su objetivo con la autodisciplina marcial. Te darás cuenta de que la persona asume una postura de lucha y lucha con fuerza contra el obstáculo hasta que sea destruido. Esto demuestra que la autodisciplina marcial utiliza la fuerza para resolver problemas y puede tener éxito. Sin embargo, no todas las batallas pueden ser superadas por la fuerza bruta o tomar el obstáculo de frente. A menudo, los obstáculos pueden ser no tangibles (aprendizaje/trabajo escolar, financiero, relacional, basado en el futuro, etc.), pueden necesitar el apoyo de otros y/o no pueden ser superados por la autodisciplina marcial. Más a veces es posible que no tengas la fuerza o la capacidad de usar la fuerza, ya que el obstáculo puede ser más fuerte o no estar dispuesto a ceder a tu fuerza.

La parte inferior de la ilustración muestra a una persona que está lidiando con un obstáculo que está en el camino de lograr su meta con La Autodisciplina Consciente. Este método utiliza el mecanismo de las prácticas de aceptación y meditación, como la respiración profunda consciente para aceptar la barrera tal como es. La respiración profunda permite que más oxígeno llegue al cerebro disminuyendo así la experiencia de la niebla del cerebro y aumentando la claridad del pensamiento. La implementación de la meditación y el uso de la respiración ayuda a reducir la importancia del obstáculo, dándonos así cuenta de que hay una serie de acciones que podemos tomar para eludir la barrera sin forzar un resultado.

MINUTO DE MEDITACIÓN



Sentarnos en silencio nos ayuda a crear una pausa en nuestros ajetreados días para calmar nuestras mentes y reflexionar. Encontramos que cuanto más puntuamos nuestro día con estas pausas, más nos

sentimos rejuvenecidos y reenfoamos en nuestros objetivos. Una gran herramienta para utilizar para la meditación es centrarse en una hermosa imagen o escuchar sonidos calmantes. Esta semana trate de encontrar un lugar tranquilo, póngase sus audífonos y [haga clic en la imagen de arriba](#). Concéntrese en su respiración y si se siente cómodo, cierre los ojos y deje que la paz se apodere de usted.

ESQUINA DE CRP

Nos complace presentar a Janice Lawrence-Clarke, quien comenzará a integrar la consejería, la meditación, la atención plena y la justicia social en un plan de estudios de activación de 7 semanas con personas mayores de edad. Guiará a los adultos mayores de edad desde la creación hasta la implementación de un proyecto de justicia social. Este plan de estudios incluye lecciones sobre cómo acceder a sus talentos y dones innatos a través de los principios del liderazgo y sostenibilidad.

ESQUINA DE CONSEJEROS



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

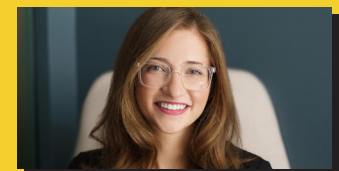
¡Buenas noticias! Ahora tenemos más apoyo de consejería para nuestros estudiantes y familias. Por favor, únase a mí para dar la bienvenida a nuestras practicantes de consejería de CRP Anya Katz, Diana Cummings y Sarah Shuster. Cada pasante está actualmente completando su Maestría en Trabajo Social en Hunter College y formará una extensión de nuestra suite de consejería, proporcionando sesiones de consejería virtual durante todo el día y después de la escuela. Por favor, haga clic en sus fotos a continuación para obtener más información sobre ellos:



Anya Katz,
[Click aquí para leer Bio](#)



Diana Cummings,
[Click aquí para leer Bio](#)



Sarah Shuster,
[Click aquí para leer Bio](#)



[Por favor, haga clic en la foto de arriba para obtener más información sobre la Sra. Lawrence-Clarke.](#)