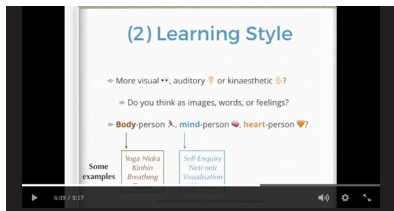


ESQUINA DE LOS DIRECTORES

Querida Comunidad de Arte y Diseño,

Con el final del año a la vuelta de la esquina es importante practicar los hábitos de autocuidado de la meditación y la mentalidad. En este segundo video de Giovanni Dienstmann analiza cómo podemos encontrar el estilo adecuado y la técnica de práctica para usted. [Por favor, vea el video](#) y luego desafíate a ti mismo para encontrar una técnica que sea adecuada para ti. Hay muchos recursos y sitios en la red gratuitos y de pago que le ayudarán a encontrar la mejor técnica para usted. Por favor, haga el compromiso con usted y su tranquilidad.

Sinceramente,
Director Maximilian Re-Sugiura



ESQUINA DE LOS MAESTROS

Enseñar durante COVID-19 trae consigo muchos nuevos desafíos en los que la mayoría de los maestros tienen poca o ninguna experiencia. Un desafío que los maestros han estado tratando de resolver es "¿Cómo puedo conectarme con mis alumnos durante el aprendizaje remoto?" Esta es una pregunta tan importante porque la conexión profesor-alumno es uno de los principales factores que afectan el logro del estudiante, así como la finalización del trabajo durante y después de la clase.

Aquí hay unas técnicas que pueden probar esta semana con sus estudiantes:

"LOS MEJORES MAESTROS, ENSEÑAN DESDE EL CORAZÓN Y NO DEL LIBRO" – HORACE MANN

- 1 Comience la clase con un carrete destacado que reconozca a los alumnos que superaron los desafíos para enviar su trabajo o presentarse a la clase.
- 2 Durante la clase, busque oportunidades para alabar a los alumnos por su participación, verbalmente o en el chat.
- 3 Envíe mensajes privados a los estudiantes que no participan con un mensaje alentador. Por ejemplo, "Estoy muy contento de que hayas llegado a clase hoy. Aparecer es el paso más importante".
- 4 Termine la clase reconociendo a los alumnos por presentarse y pídeles que se acerquen. Recuérdeles que todo se puede resolver si se comunican con usted.

BIENESTAR EN ACCIÓN

"Estamos pidiendo demasiado el uno al otro durante la pandemia. Todos nosotros, profesional y personalmente, es asombroso para mí que la gente está tratando de mantener el ritmo normal con todo. Tenemos que ir más despacio y prestar atención en este momento extraordinario o nos costará. También pedimos demasiado de nosotros mismos todos los días. Es una demostración de una negación impresionante y una dedicación paralizante a un sistema capitalista que valora el beneficio sobre la vida humana. Una pausa nos permitirá hacer una verdadera evaluación sobre nuestros valores. Debemos hacer una pausa." - Dra. Lisa B. Thompson

Todos debemos PAUSAR y evaluar este tiempo. Esta semana desafiamos a la comunidad de Arte y Diseño a evaluar y nombrar conscientemente cómo nos sentimos. Muchos de nosotros hemos tratado de "seguir adelante", forjando a través de esta pandemia, tratando de llegar al "otro lado" donde ya no tenemos que preocuparnos por el COVID. Este enfoque no es sostenible.

4 PREGUNTAS QUE DEBE HACERSE AHORA:

- 1 ¿Cómo me siento en este nuevo entorno COVID?
- 2 ¿Qué necesito para estar sano y fuerte durante este tiempo?
- 3 ¿Qué necesitan mi pareja y familiares?
- 4 ¿Qué necesitan mis hijos?



Por favor, comparta las respuestas a estas preguntas con nosotros en crp@artanddesignhs.org.

MINUTO DE MEDITACIÓN



La meditación ayuda a promover un estado mental más pacífico y ayuda a mejorar la concentración. Cuando te sientas en silencio, una técnica que puedes usar es enfocarte en tu respiración o en un objeto o un mantra al que puedes volver cuando te das cuenta de que tu mente se ha ido. Con estos minutos de meditación, puedes ponerte tus audífonos, [haga clic en el video de arriba](#) y para la duración del video, respirar lentamente y tener tu enfoque en la música y la fotografía. Cuando haya terminado, siéntese con los ojos cerrados durante unos minutos más y sintoniza cómo te sientes.

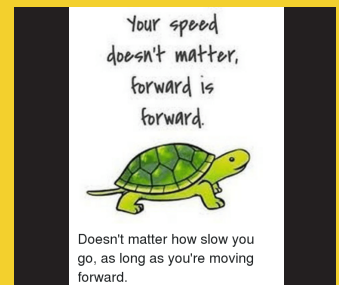
ESQUINA DE CRP

La justicia social termina con Janice Lawrence-Clarke.

[Haga clic en Video a la derecha:](#)



ESQUINA DE CONSEJEROS



* Su velocidad no importa, adelante es adelante. No importa lo lento que vayas, siempre y cuando sigas adelante.

Los estudiantes no juzgan sus esfuerzos ni los comparan con nadie más o se comparan con lo que solían lograr antes de la pandemia. Trate cada día recién y tenga como objetivo lograr una cosa que le hará avanzar en cada clase. Si tiene problemas para adelante, [envíe un correo electrónico o envíe un mensaje de texto a su Consejero](#). Su consejero podrá trabajar con usted para elaborar un plan académico con metas alcanzables, así como para conectarlo con un consejero de CRP para obtener apoyo adicional. Sigamos avanzando JUNTOS.

ESQUINA DE LOS PADRES

Muchos de ustedes han expresado que le preocupa que la salud académica y mental de su hijo se vea afectada por la pandemia y les gustaría estrategias para apoyar a sus hijos. Toda estrategia de resolución de problemas se basa en una buena información y esta semana nos gustaría que usted implemente PAUSA.

PAUSEA es una estrategia para ayudarlo a recopilar información sobre su hijo que se necesita para construir un enfoque que sea exclusivo de su hijo y sus circunstancias. Cada semana en la Esquina de los Padres nos basaremos en la información presentada en la semana anterior.

[Haga clic aquí para ver los 3 pasos que le ayudarán a aplicar PAUSA esta semana:](#)