

## ESQUINA DE LOS DIRECTORES

Querida comunidad de Arte y Diseño,

“El guerrero exitoso es la persona regular con enfoque como láser” – Bruce Lee. A veces llegamos al final de un día y parece que no hemos logrado nada. Y luego los días se convierten en semanas y de repente nos damos cuenta de que tenemos un montón de tareas incompletas. Eventualmente, llegamos a un punto en el que pensamos que lo que estamos tratando de hacer es imposible, pero esto no es cierto. Lo que dicho anterior sugiere es que el “enfoque” es el elemento clave del éxito. En pocas palabras, estamos logrando en lo que estamos enfocados y no estamos logrando lo que no estamos enfocados. Esta semana, los desafío a practicar la atención plena observando en qué estas enfocado durante el día. Si desea asumir este desafío, haga lo siguiente:

1. Observe su enfoque durante el día. No lo juzgues. Sólo ten en cuenta lo que estás haciendo. Si lo desea, puede descargar aplicaciones como “StayOnTask” “aTimeLogger” y “Pomodoro Focus Timer” para ayudarlo a ser intencional con su enfoque.
2. Comparta cualquier información sobre lo que observó.
3. Mande un correo electrónico a [crp@artanddesignhs.org](mailto:crp@artanddesignhs.org) para compartir sus ideas sobre estar enfocado consciente e intencionalmente. Las reflexiones reflexivas se añadirán confidencialmente a un próximo boletín informativo.

Espero que aproveches el poder del “enfoque láser” para lograr tus metas.

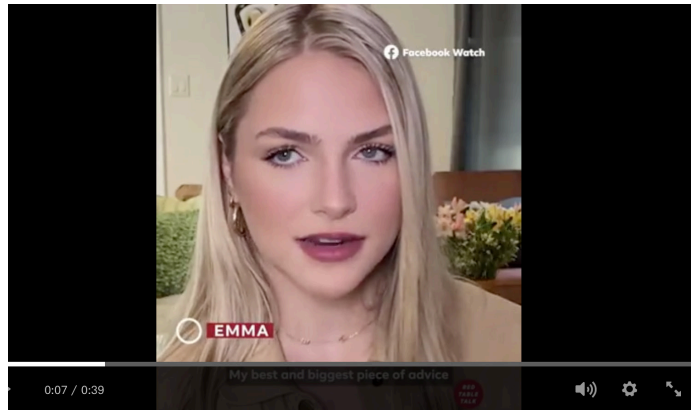
Sinceramente  
Director Maximillian Re-Sugiura

## ESQUINA DE MAESTROS:

### Uso de la Criticidad para Cultivar el Genio

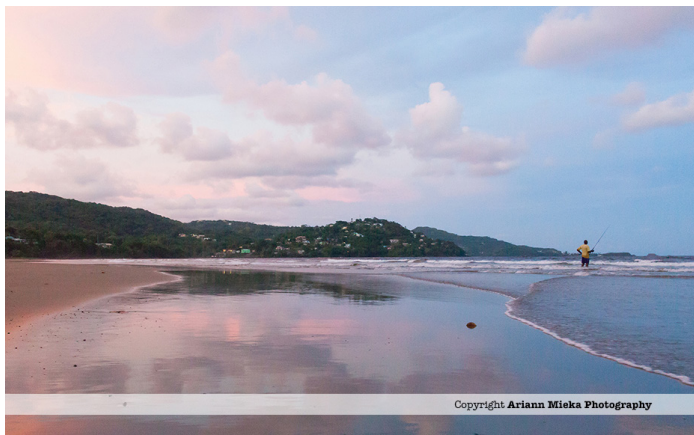
Enseñar desde una lente de criticidad requiere que examinemos temas de identidad, sesgo, poder y acceso dentro de la educación. Como profesores, usted está

## BIENESTAR EN ACCIÓN



No sufras en silencio. **DÍSELO A ALGUIEN.** [Haga clic arriba para ver el video.](#) Crédito de video: Red Table Talk.

## MINUTO DE MEDITACIÓN

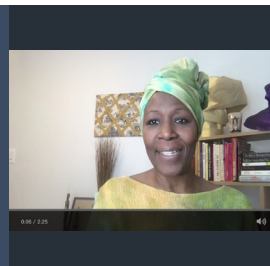


La meditación se puede utilizar en cualquier momento a lo largo de su día siempre que sienta que necesita restablecer, reequilibrar y enfocar. Una técnica que se puede utilizar en la meditación es repetir afirmaciones en silencio o en voz alta durante la sesión. Una afirmación es una frase positiva que ayuda a reprogramar nuestro pensamiento y fortalecer nuestra determinación de alcanzar nuestros objetivos. Estas declaraciones saludables ayudan a mejorar nuestra autoestima y se ha demostrado que reducen el estrés. Antes de [hacer clic en el video anterior](#), cree una afirmación y tome tres respiraciones profundas mientras lo repite. Puedes seguir diciéndola en silencio durante el video e incluso mientras continúas con tu día.

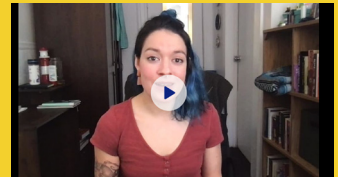
## ESQUINA DE CRP

La justicia social termina con Janice Lawrence-Clarke.

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



## ESQUINA DE CONSEJERIA

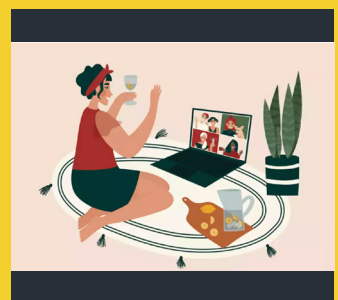


¡Por favor, únase a nosotros para dar la bienvenida a nuestra nueva pasante de consejería Brooke Reynolds de Hunter College! Por favor, [haga clic en el video de arriba](#) para averiguar cómo reservar una cita con Brooke y luego [haga clic en su biografía](#) para obtener más información sobre ella.



Por favor, [escuche el video anterior](#) para ver maneras de identificar el estrés tóxico en su hijo.

## ESQUINA DE LOS PADRES: Crianza centrada en el compromiso



¡Padres, es tu turno en TIME OUT!

El tiempo de espera se define como “Un tiempo para el descanso o la recreación lejos del trabajo o los estudios habituales”.

Para muchos padres, las exigencias del trabajo, el aprendizaje en el hogar, las tareas, los niños, las finanzas y las demandas cotidianas de la vida pueden ser abrumadoras. A menudo los padres sienten que tomar tiempo para sí mismos es un lujo que no pueden permitirse. ... [Para continuar leyendo haga clic aquí.](#)

bien equipado con el contenido necesario para asegurarse de que nuestros estudiantes son educados en los componentes básicos de cada área temática. A medida que avanzamos hacia la criticidad, es importante que también comprendamos las formas en que nuestros

sesgos en el contexto de la raza, el género, la clase social, la opresión, etc. cruzan nuestro trabajo. La criticidad nos alienta a evaluar si todos los estudiantes están representados en nuestros planes de lecciones. ¿Las lecciones incluyen ... [Para continuar leyendo haga clic aquí.](#)