Boletín de Aprendizaje Socio-Emocional

NÚMERO 20, LUNES 15 DE MARZO DE 2021

ESQUINA DE DIRECTORES

"La información no trae transformación, conversión lo hace." – Dr. Myles Munroe.

Querida comunidad de arte y diseño,

Como sugiere la cita anterior, si no conviertes las herramientas socio-emocionales en un uso diario intencional, no te beneficiarás de ellas. Mi objetivo es apoyarte mejorando tu calidad de vida y bienestar a través del aprendizaje emocional académico y social. **En el siguiente video,** el Dr. Huberman explica que el sistema nervioso del cuerpo tiene mecanismos o "palancas" incorporados para ayudarnos a reducir el estrés en tiempo real. Estas palancas están conectadas a nuestro sistema para que en un momento de estrés podamos usar nuestra respiración para combatirlo.

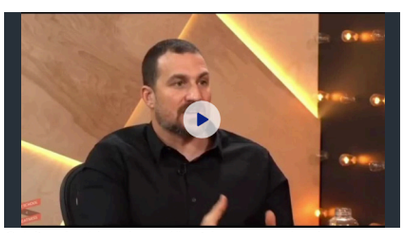
El Dr. Huberman recomienda diferentes tipos de respiración dependiendo del tipo de estrés que esté experimentando:

- Si usted está experimentando agotamiento excesivo, fatiga, falta de energía y sentimientos de abruma; **ENFATIZAR LA INHALACIÓN** – inhalar más largo y vigorosamente y exhalar más corto y menos vigorosamente. Esto le ayudará a estar más alerta. (Practique 2-3 veces seguidas).

- Si usted está experimentando hiper-alerta, agitación o ansiedad; **ÉNFASIS EXHALANDO** – exhalar más largo y más vigorosamente e inhalar más corto y menos vigorosamente. Esto le ayudará a estar más relajado. Utilice la técnica de "suspiro fisiológico". (Práctica 2-3 veces seguidas).

Profesores, estudiantes, personal y padres **por favor haga clic en el siguiente video** para obtener más información.

Sinceramente
Director Maximillian Re-Sugiura



Crédito de vídeo: https://lewishowes.com/podcast

BIENESTAR EN ACCIÓN

Yoga Nidra es una práctica meditativa guiada que ha demostrado ser eficaz en estimular la relajación y restauración del cuerpo. Al desarrollar una práctica, es importante encontrar una voz y acento que experimentes como calmante. Las meditaciones de Yoga Nidra se pueden encontrar en YouTube o aplicaciones como Insight Timer. Haga clic en el siguiente enlace para experimentar un Yoga Nidra de 10 minutos: **https://youtu.be/M0u9GST_j3s**

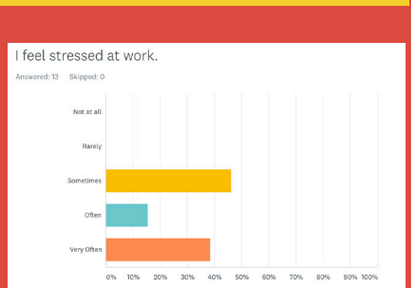
Haga clic a continuación para ver 5 ejercicios que los estudiantes pueden hacer todos los días para reenfocarse y volver a energizar:

MINUTO DE MEDITACIÓN

Las técnicas de respiración se pueden utilizar en la meditación para aliviar el estrés y traer equilibrio. Encuentra un lugar tranquilo y respira tranquilo a través de la nariz y sal a fondo de la boca. **Mientras vemos el video de arriba**, practiquemos una técnica llamada respiración de caja que ayuda a calmar el sistema nervioso. Inhalar para un recuento de 4, contener la respiración para un recuento de 4, exhalar para un recuento de 4, al final de la exhalación esperar un recuento de 4, y luego repetir el proceso. Esta es una práctica de respiración profunda y el "recuento 4" está a su propio ritmo y capacidad. Sintonice cómo se siente.

ESQUINA DE MAESTROS:

La semana pasada pedimos a los maestros que completaran una Encuesta sobre el Agotamiento de los Maestros. Lo visual anterior muestra la respuesta a la pregunta acerca de lo estresados que se sienten los maestros durante el día en el trabajo. Los resultados de la encuesta informarán la creación de una estructura para prevenir o revertir el agotamiento para el personal docente. **Haga clic aquí para leer las 5 acciones que puede tomar todos los días para reducir el estrés:**

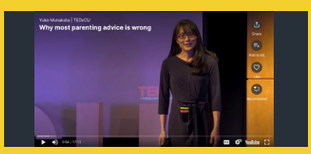


ESQUINA DE CONSEJERIA

Somos más fuertes juntos. Este mes vamos a lanzar un nuevo grupo "LIDIANDO con COVID". Tendremos un grupo para padres y un grupo separado para los estudiantes. Ambos grupos serán dirigidos por nuestra pasante de consejería Brooke Reynolds. Los padres y estudiantes que están interesados en asistir, por favor envíen un correo electrónico a la siguiente dirección con su nombre, número de contacto y su hora y día preferidos de la semana y Brooke se pondrá en contacto con usted con más detalles. **Correo electrónico: breynolds@artanddesignhs.org**

Haga clic para ver el folleto

ESQUINA DE LOS PADRES:

Crianza centrada en el compromiso

Esta charla de Yuko Munakata, define la crianza como "compleja y difícil de predecir". En su muy apasionado TedTalk apela a los padres para "dejar de culparse a sí mismo" usted no tiene el control del camino de su hijo. **Usted tiene influencia, pero usted no está en control."** Su charla permite a los padres dejar de juzgarse a sí mismos en función de cómo está o no su hijo. Ella enfatiza la importancia de ser madre en el "aquí y ahora" y amar a su hijo en un momento perfecto a la vez. **Por favor, haga clic a continuación para ver la charla.**