

## ESQUINA DE DIRECTORES

Querida comunidad de arte y diseño,

Zig Ziglar escribió famosamente “la falta de tiempo no es el problema; falta de dirección es el problema.” Hoy, me gustaría compartir con ustedes 5 pasos para identificar sus metas y crear un camino hacia el cumplimiento.

**Paso 1:** Anota todo lo que quieras ser, hacer o tener y lee estos objetivos unas cuantas veces en las próximas 48 horas.

**Paso 2:** Después de cada elemento, anota, por qué lo quieres.

**NB:** Si no puede anotar por qué en una oración, entonces elimine eso como un objetivo.

**Paso 3:** Reescriba la lista con los objetivos que quedan. Escriba la respuesta a las siguientes preguntas para cada objetivo:

- ¿Cuáles son los beneficios de alcanzar este objetivo?
- ¿Cuáles son los obstáculos que tendré que superar?
- ¿Quiénes son las personas (miembros de la familia, maestros, mentores o profesionales) de las que tendré que obtener información o apoyo para lograr mi objetivo?

**NB:** Si no tienes una respuesta a ninguno de los sub-pasos del Paso 3, elimina ese objetivo.

**Paso 4:** Escriba la fecha proyectada de finalización junto a cada uno de los objetivos que quedan.

**Paso 5:** Trabaje hacia atrás desde cada fecha de objetivo hasta la actualidad, agregando fechas que representen hitos y puntos de comprobación.

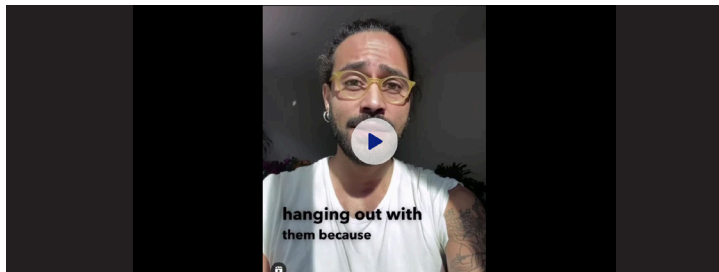
Al final de estos pasos, tendrá una hoja de ruta que describe sus objetivos. Si se queda atascado con cualquier paso, envíe un correo electrónico a su consejero, y lo conectarán a un consejero de CRP para que lo apoye con la reorganización y a volver a comprometerse a sus objetivos.

Sinceramente  
Director Maximilian Re-Sugiura

“Lo más importante que tienes es tiempo. No es dinero, es tiempo. Todos los días tienes que poner algo de tiempo para convertirte en quien se supone que debes convertirte...”

- CHADWICK BOSEMAN

## BIENESTAR EN ACCIÓN



Crédito del video: Sah D'Simone

## MINUTO DE MEDITACIÓN



Haga clic en el video de arriba durante 60 segundos de paz.

## ESQUINA DE ACTIVACIÓN:

### #StopAsianHate

Nosotros, la comunidad de la Escuela Superior de Arte y Diseño, denunciamos los crímenes de odio contra las personas descendientes de Isleños del Pacífico Asiático. Sea un DEFENSOR por:

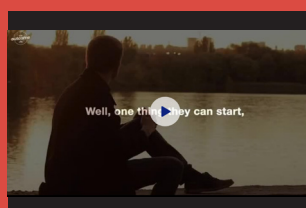
1. Cambiar con **seguridad** el enfoque del perpetrador para redirigir el odio lejos de la víctima y pedir apoyo de las personas alrededor. **Sólo si es seguro.**
2. **Reportar incidentes.** Llame al 911, documente incidentes: [www1.nyc.gov/site/cchr/about/report-discrimination.page](http://www1.nyc.gov/site/cchr/about/report-discrimination.page) y haga un seguimiento llamando a la Comisión de Derechos Humanos de Nueva York al 212-416-0197.
3. **Utilice las redes sociales para amplificar el contenido anti-odio / anti-sesgo.** Usa hashtags #StopAsianHate #StopAPIHate.
4. **Comparta material audiovisual** del kit de herramientas Stop Asian Hate de la ciudad de Nueva York [aquí](#).

## ESQUINA DE MAESTROS:

### Profesor como mentor

[Vea el siguiente video](#) antes de su próxima tutoría o sesión de estudiante 1:1 para adquirir algunas suposiciones, métodos y nociones útiles que informarán la forma en que se involucra durante la sesión. Siéntase libre de usar este video como una herramienta de compromiso

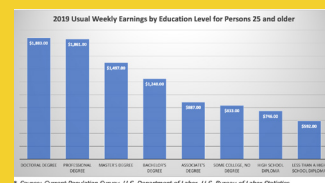
para ver y discutir con su estudiante al comienzo de su sesión.



## ESQUINA DE CONSEJERIA

¡Queremos saber de ti! [Haga clic aquí para ir a la suite de consejeros de orientación virtual.](#) Envíe a su consejero un correo electrónico o llámelo. Tenemos muchos sistemas de apoyo y recursos para usted.

## RINCÓN UNIVERSITARIO



Las personas que completan la universidad o un programa de comercio profesional ganan más a lo largo de su vida que las personas que no lo hacen. El dinero no lo es todo, sino en palabras de Mae West, “He sido rica y he sido pobre. Créeme, rica es mejor.” Nunca es demasiado pronto para empezar a planear su educación después de la escuela secundaria. Póngase en contacto con su consejera universitaria Patricia Doulis por correo electrónico: [pdoulis@schools.nyc.gov](mailto:pdoulis@schools.nyc.gov).

## ESQUINA DE LOS PADRES

**Una práctica matutina que transformará tu día**

Antes de levantarse de la cama, escuche hacia adentro sus pensamientos. Si usted está aferrado a la tensión, la decepción, o molesto desde el día anterior y tiene aprensión sobre el día por delante, ponga su mano en su corazón y diga lo siguiente. **“Ayer se ha ido. Este momento y la promesa de hoy es todo lo que tengo. Hoy seré la mejor versión de mí mismo. Soy valiente, soy cariñoso y valiente”.** Sigue diciendo eso hasta que la sensación disminuya. A continuación, piensa en una cosa por la que estás verdaderamente agradecido. Repita este proceso como sea necesario.