

EL RINCON DEL CONSEJERO

Las Noticias Mensuales de la Consejera de Melba Jr/Sr High School



TABLA DE CONTENIDOS

OBJETIVOS INTELLIGENTES- 2

MES DE LA PREVENCIÓN Y ADVERTENCIA DEL SUICIDO - 2

CONSEJOS Y TRUCOS PARA LA TAREA- 2

CONTACTENOS

(208) 495.2221 ext. 1007
cosullivan@melbaschools.org
mneumeyer@melbaschools.org

¡Bienvenido!

¡Bienvenido de nuevo Mustangs! Como novedad este año, el departamento de consejería ofrecerá un boletín mensual. El objetivo es mantenerte al día sobre lo último académico noticias, cosas en las que pensar al planificar su camino educativo y postsecundaria planificación. El boletín también incluirá consejos y trucos para estudiar, mantenerse organizado y, lo más importante, cómo aumentar su caja de herramientas cuando se enfrentan a altos niveles de estrés u otros obstáculos socioemocionales.

Melba Jr./Sr. High School tiene un consejero escolar de tiempo completo. Sra. O'Sullivan está en el campus todos los días para apoyar a los estudiantes con su planificación, planificación postsecundaria y cualquier estudiante de apoyo socioemocional puede necesitar. Su oficina se encuentra al lado de la oficina principal. Cuando la puerta está abierta los estudiantes puedan pasar por cualquier pregunta o necesidad que puedan tener. Si la puerta está cerrada, se les pide a los estudiantes que coloquen un resguardo en la caja directamente afuera de su puerta para que pueda hacer un seguimiento.

La Sra. Neumeyer ha estado con el Distrito Escolar de Melba por más de veinte años como Psicólogo Escolar. Ella está en el campus dos días a la semana y está aquí para ayudar a los estudiantes cuando necesitan a alguien con quien hablar. Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con nosotros o si tiene ideas de temas que le gustaría que cubriéramos en el boletín.



Mes de Concientización Sobre el Suicidio

Septiembre es el mes de concientización sobre la prevención del suicidio. Este es un momento para crear conciencia sobre este tema estigmatizado y, a veces, tabú. No solo esperamos cambiar la percepción, sino que queremos difundir la esperanza y los recursos vitales. Nuestro objetivo es ofrecer apoyo y acceso a recursos a aquellos que puedan tener que hablar sobre la prevención del suicidio y la muerte por suicidio rara vez ocurre sin algún tipo de advertencia. Los signos pueden incluir los siguientes:

- Amenazas verbales directas ("Me voy a matar")
- Amenazas verbales indirectas ("Ojalá pudiera fallearme y nunca despertarme")
- Cambio repentino o dramático en el estado de ánimo (es decir, alguien que estaba muy triste de repente se vuelve muy feliz)
- Ansiedad y agitación, comportamiento imprudente, rabia o deseo de venganza
- Aumento del consumo de drogas o alcohol
- Regalar posesiones preciadas
- Retirada de amigos, familiares y actividades
- Rechazo de ayuda o creencia de que no hay ayuda por ellos
- Expresión de temas de muerte o suicidio en escrituras, arte o redes sociales
- Sueño perturbado, disminución de la apariencia y higiene
- Disminución del rendimiento académico

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, póngase en contacto con los Ms. O'Sullivan o la señora Neumeyer. También puedes llegar a las 24 líneas de ayuda que se enumeran a continuación:

Ayuda en Español: 888-628-9454

Idaho Help Line: 208-398-4357

The Trevor Project: 866-488-7386

Hacer Metas

El comienzo del año es el momento perfecto para establecer una meta. Los estudiantes de Junior high tendrán metas SMART durante su clase de asesoramiento y revisarán esas metas durante todo el semestre para asegurarse de que estén en el buen camino. Todos nosotros podemos aprender de los estudiantes de secundaria y establecer nuestras propias metas. Al establecer un objetivo, asegure que sea específico, medible, procesable, realista y oportuno. Recuerda, un deseo no es una meta. Por ejemplo, un estudiante de último año puede tener el objetivo de asistir a la universidad, pero no es un objetivo SMART. Para que el objetivo sea INTELIGENTE, debe incluir algunos detalles más. Un mejor objetivo sería postularse a cuatro universidades para fines de diciembre. Este objetivo revisado es específico, medible, procesable, realista y oportuno.

Consejos y Trucos Para la Tarea

Con la vuelta a la escuela viene la tarea. Se espera que los niños dediquen cada vez más tiempo a los deberes a medida que envejecen. Algunas investigaciones sugieren que la participación de los padres en el trabajo doméstico tiene un fuerte efecto positivo. De hecho, la investigación muestra que la participación de los padres en la tarea tiene una influencia más poderosa en el logro que la clase social o el propio nivel educativo de los padres.

Los padres pueden ayudar a los niños a tener éxito con la tarea proporcionando mensajes claros sobre la importancia de la tarea y estrategias de apoyo específicas.

- Consulte con sus hijos todos los días sobre su tarea.
- Establezca rutinas de tarea claras.
- Identifique un lugar donde se hará la tarea.
- Asegúrese de que los niños tengan todos los materiales necesarios para completar las tareas domésticas.
- Decida cuál es el mejor momento para hacer la tarea (por ejemplo, justo después de la escuela, justo antes de la cena).
- Haga planes para completar la tarea.