

# THE COUNSELOR'S CORNER

*Melba Jr./Sr. High School Monthly Counselor Newsletter*



## Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Sí, es cierto, podemos encontrar un mes de concientización para cualquier cosa. Creo que incluso hay un Día de las papas fritas, pero de todos los meses de concientización, el mes de concientización sobre la salud mental es uno de los meses más impactantes. Mucho de nosotros sufrimos en silencio y encarnamos el adagio "fingirlo hasta que lo hagas". Gran consejo para alguien que es nervioso por una entrevista de trabajo, pero para el bienestar mental, probablemente no sea el mejor consejo. Aunque, muchos de nosotros podemos pensar en un momento en que nos hemos dicho a nosotros mismos esto cuando tenemos un mal día, o incluso alguien nos encanta. El humor o el sarcasmo vienen muy bien cuando se tiene un mal día y son la mejor herramienta en la desviación cuando hablamos de nuestros sentimientos, pero no siempre nos permiten hablar como realmente nos sentimos. Una de cada cuatro personas sufre de una enfermedad mental, asegúrese de estar controlando a los miembros de su familia y seres queridos

Para aquellos que parecen "lo tienen juntos", potencialmente están sufriendo en silencio. Una persona puede tener ideación suicida y aún aparece en el trabajo pareciendo "bien", suena seguro y tiene ansiedad, o sonríe y hace bromas mientras sufres de depresión.

Puede sentirse terrible saber que alguien que amas ha estado sufriendo y no tenías idea. Usted puede les pregunto cómo les va, siempre dicen bien o bromean. Una de las herramientas más importantes que tenemos son hacer preguntas más profundas, por ejemplo, al preguntar sobre el día en la escuela, pregunte sobre lo más destacado y la poca luz, luego haga un seguimiento de cómo se sintieron acerca de esas experiencias. Hacer preguntas específicas y preguntas de seguimiento permiten que la conversación evolucione y dentro de las respuestas de su estudiante, puede aprender cómo se siente sin que se lo digan explícitamente.



## Planes de Verano

Para cuando leas esto, quedarán 15 días en el año escolar. Si eres como yo, o la mayoría de nosotros, estás contando hacia abajo los días junto con su estudiante al verano y la libertad que tiene trae. Sin embargo, con el verano llega un horario que es igual de ocupado como durante el año escolar. Muchos estudiantes compiten en el club equipos deportivos o tener entrenamientos durante todo el verano. No olvidar junto con el atletismo, son las oportunidades para explorar las ofertas de universidades de Idaho tanto virtualmente como en el campus. Además, los estudiantes deben estar construyendo su currículum a través de trabajo, pasantías y trabajo voluntario. Muchos estudiantes también completar los créditos requeridos para la graduación para abrir su horarios para clases de nivel superior en su camino elegido.

El verano trae largas noches de verano y tiempo para dormir, pero también brinda oportunidades para la planificación postsecundaria. Asegúrate su estudiante está capitalizando su tiempo libre durante el verano.

**Clase de objetivos de verano de 2026:** Voluntario, elija un club para unirse el otoño, asistir a un campamento ofrecido por una universidad local, obtener un pasantía/trabajo

**Clase de objetivos de verano de 2025:** elija un club para unirse en el otoño, establezca un objetivo GPA, obtener una ventaja inicial en la lectura requerida, voluntario

**Objetivos de verano de la clase de 2024:** verificación de crédito: ¿su estudiante está en rastrear, construir su hoja de jactancia, comenzar a investigar programas para sus objetivos postsecundarios Clase de objetivos de verano de

**Objetivos de verano de la clase de 2023:** Voluntario, construir su currículum a través del trabajo o pasantías, comience las solicitudes de becas

## Fechas para la clase de 2022

- May 18-19 - Senior Class Finals
- May 19th - Last Day of School for Seniors
- May 23rd - Senior Make-up Day for Finals
- May 24th
  - 8:30: Senior checkout
  - 9:00: Senior meeting
  - 9:30: Senior breakfast
- May 25th, 9:00 am - Graduation Practice
- May 26th, 9:00 am - Graduation Practice
- May 27th
  - 11:00 am - Practice/Gym Decoration
  - 5:30: Arrive for Graduation
  - 6:00: Class Picture
  - 7:00: Graduation