

Jardín de Consejería GMS



Septiembre 2022
Edición del Primer Trimestre

Conozca a los consejeros escolares



Cómo apoyamos a los estudiantes. . .

- ◆ Aprendizaje socioemocional
- ◆ Consejería Individual
- ◆ Consejería Grupal
- ◆ Lecciones en el aula
- ◆ Planificación del curso
- ◆ Transición al siguiente nivel de grado
- ◆ Conferencias de padres centradas en el estudiante
- ◆ Colaboración con maestros, padres y recursos comunitarios

Presentamos a nuestro nuevo personal. . .

El Dr. Bruce es nuestro nuevo Director de Servicios de Consejería. Se ha desempeñado como consejero escolar, Director, y continúa trabajando como profesor en programas de consejería escolar en educación superior. Está emocionado de traer las iniciativas de consejería más actuales al equipo de consejería.

El Sr. Coles es nuestro nuevo consejero de sexto grado. Él en realidad se unió a Gunston en diciembre de 2021 como consejero de séptimo grado. El Sr. Coles está emocionado de dar la bienvenida a nuestros nuevos alumnos de sexto, apoyándolos durante su tiempo en la escuela intermedia.

La Sra. Gibbs es nuestra nueva consejera de séptimo grado. La Sra. Gibbs se graduó recientemente de la Universidad de Capella y ex alumna de la Escuela Secundaria Washington-Liberty. Está

emocionada de comenzar su carrera como consejera de escuela intermedia.

La Sra. Ford es nuestra nueva registradora. Está emocionada de unirse al equipo de Consejería y apoyar a las nuevas familias cuando ingresan a Gunston.

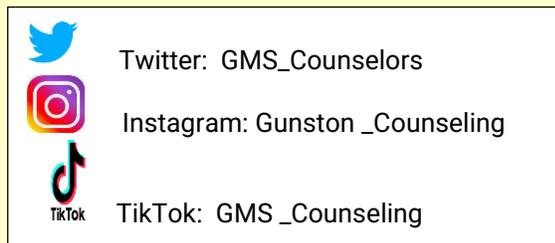
Personal que regresa. . .

La Sra. Carr es nuestra 8vo grado y una de las Entrenadoras Principales de Instrucción en Gunston. La Sra. Carr está emocionada de conectar las prácticas de asesoramiento y enseñanza con nuestro apoyo a los estudiantes.

La Sra. Cordero es nuestra consejera de estudiantes de inglés para todos los grados. La Sra. Cordero siempre disfruta dar la bienvenida a nuestras nuevas familias EL que vienen de todas partes del mundo.

La Sra. Kolody es nuestra consejera de programas de tiempo completo y una de las educadoras principales en Gunston. Ella está emocionada de traer algunas actividades de consejería nuevas y emocionantes para nuestros estudiantes de Gunston.

Siguenos en las redes sociales



Lo que viene

Septiembre:

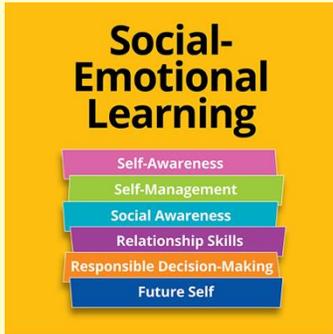
- ◆ Conozca a los consejeros escolares
- ◆ Plantación de semillas de actividad de resiliencia
- ◆ Nuevos estudiantes en grupos pequeños de APS

Octubre:

- ◆ El poder de las palabras – Conciencia sobre el acoso escolar
- ◆ Lección de Signos de suicidio -8º grado solamente

Noticias y consejos para padres

Aprendizaje Socioemocional (SEL) @ Inicio



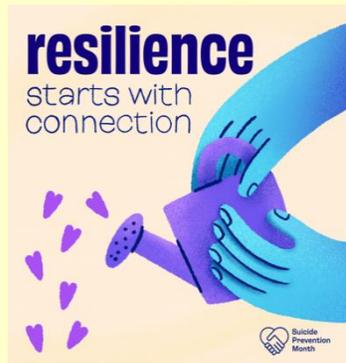
¡Vamos a SElebrar y que tengamos un buen año! Los consejeros escolares esperan construir asociaciones significativas con cada una de nuestras familias. Una de nuestras prioridades es conectar el aprendizaje socioemocional (SEL) en la escuela con el hogar. Untravés de SEL, los estudiantes de secundaria pueden adquirir y aplicar los conocimientos, habilidades y actitudes para:

- Desarrollar identidades saludables
- Gestionar las emociones y alcanzar objetivos personales y colectivos
- Sentir y mostrar empatía por los demás
- Establecer y mantener relaciones de apoyo, y
- Decisiones responsables y atentas

Entonces, ¿qué puedes esperar? Los consejeros compartirán las habilidades de SEL con las familias y proporcionarán consejos y actividades que pueden ayudar a reforzar esas habilidades en el hogar.

Plantando semillas de resiliencia

Septiembre es el mes *nacional de concientización sobre el suicidio*. Durante este mes, los consejeros se centrarán en las habilidades de resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse o adaptarse de la decepción, el fracaso, el miedo, la pérdida u otras situaciones difíciles que a veces pueden conducir a pensamientos de autolesión. Hay algunos consejos para que los padres ayuden a desarrollar la resiliencia:



- **Hablarlo:** Los chicos pueden aprender habilidades de resiliencia escuchando a adultos de confianza sobre cómo manejan situaciones estresantes.
- **Vaya más allá de lo inmediato:** involucre a su hijo en conversaciones sobre planes futuros para redirigir el pensamiento negativo lejos del problema actual.
- **Centrarse en los éxitos del pasado:** Recuerde los éxitos anteriores y cómo su hijo pudo superar esos desafíos con éxito.
- **Relájese a través de la atención plena:** guíe a su hijo a través de algunos ejercicios de respiración profunda, yoga y otras técnicas de relajación para relajar la mente
- **Practique hábitos saludables:** asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente, coma alimentos saludables y haga ejercicio para apoyar el pensamiento positivo
- **Sea flexible en las expectativas:** reconozca que su hijo puede estar pasando por un momento difícil, así que permita flexibilidad en las rutinas y el trabajo escolar para reducir los sentimientos de demasiada presión
- **Busque oportunidades para crecer:** trabaje con su hijo en actividades de mentalidad de crecimiento para desarrollar estrategias para gestionar con eficacia los desafíos y contratiempos

El poder de las palabras

"He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero la gente nunca olvidará cómo los hiciste sentir." Maya Angelou

Octubre es el mes de concientización y prevención del acoso escolar. Los consejeros se centrarán en las palabras y el lenguaje que se utilizan para comunicarse con los demás. Las palabras son muy poderosas y pueden tener un impacto en cómo alguien se siente y reacciona. ¡Las palabras pueden doler o sanar!

Mientras habla con su hijo sobre la intimidación, por favor enfatice la importancia de las palabras que están usando. Esto es especialmente importante con la comunicación en línea y las redes sociales. El significado de las palabras no es solo lo que se dice, sino también cómo se dice. Las cosas que pretenden ser una broma a menudo no se comunican claramente o no se toman de una manera que eventualmente puede conducir a un conflicto. Para reforzar esta habilidad en casa, sea abierto y esté preparado para compartir sus propias experiencias sobre cómo usa las palabras en diferentes situaciones y cómo otros pueden sentirse o reaccionar.

