

Salud Mental y Bienestar

Descripción	Zonas SEL abordadas		
<p>Querida familia, durante las próximas semanas los avisos se centran en los siguientes temas y objetivos:</p> <p>TEMA DE LA SEMANA 6: ESTRÉS ADOLESCENTE Y AFRONTAMIENTO SALUDABLE</p> <p><i>Los estudiantes podrán (SWBAT)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Entender qué factores estresantes pueden enfrentar los adolescentes y cómo eso los afecta Identificar la respuesta típica al estrés y la respuesta al estrés extremo y cómo diferenciar Aprender habilidades de afrontamiento para combatir el estrés <p>TEMA DE LA SEMANA 7: ANSIEDAD Y DEPRESIÓN</p> <p><i>Los estudiantes podrán (SWBAT)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Definir la ansiedad y la depresión y los signos y síntomas de cada Diferenciar entre mecanismos de afrontamiento saludables e insalubres <p>SEMANA 8 TEMA: REGULACIÓN EMOCIONAL</p> <p><i>Los estudiantes podrán (SWBAT)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Reconocer, reconocer y expresar sus emociones Entender qué es la regulación emocional Desarrollar maneras de lidiar con las emociones fuertes 	*	Autoconciencia	
	*	Autogestión	
		Relaciones	
	*	Decisiones	
		Conciencia social	
	Recursos familiares disponibles		
	10.23	Estrés adolescente y afrontamiento saludable <video> <ul style="list-style-type: none"> Enlace al video de la diapositiva 8: Fight Flight Freeze – A Guide to Anxiety for Kids Enlace al video de la diapositiva 14: How to do Progressive Muscle Relaxation 	
	10.30	Marque su calendario para el 5 de noviembre - Resiliencia en tiempos difíciles: Bienestar mental en una pandemia, presentado por distrito Spring Branch. Haga clic aquí para más info >	
	11.6	Ansiedad y Depresión <video>	
	11.15	Regulación Emocional <video>	

ACTIVIDADES FAMILIARES

Estrés adolescente y actividad saludable para hacer frente al hogar

[Lea y discuta esta entrada de blog sobre Salud Mental en la comunidad latina >](#)

Ansiedad y depresión Actividad en el hogar

[Para obtener más información sobre la ansiedad y la depresión, consulta este sitio web con vídeos en inglés y en español >](#)

Regulación emocional Actividad en el hogar

Repase la rueda de los sentimientos y hable acerca de qué palabras de sentimiento ambos reconocen. ¿Cuándo tienes estos sentimientos? ¿Hay algún sentimiento que no reconozcas? Si es así, búsquelos juntos para desarrollar su capacidad de discutir las emociones que pueden estar experimentando tanto en tiempos alegres como en tiempos tristes.

<Ver la rueda de los sentimientos en la siguiente página.>

