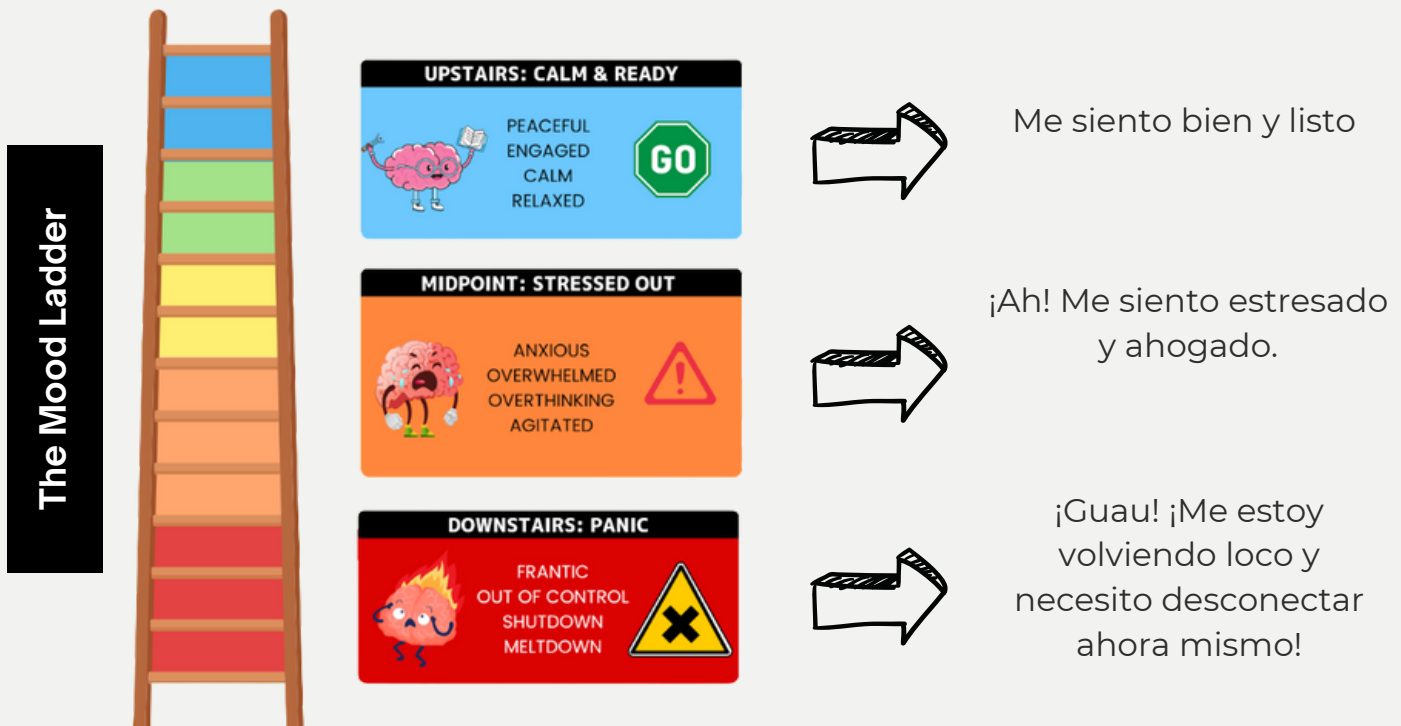


ADIVINA QUÉ?

Cuidar de uno mismo y de los demás



Este mes, en una lección de asesoría, todos los estudiantes del distrito aprendieron a cuidarse a sí mismos. Aprendieron sobre la diferencia en cómo funciona su cerebro cuando están tranquilos y cuando están estresados. La lección interactiva los motivo a crear un plan de cuidado personal para ayudarlos a pasar de su “cerebro inferior” a su “cerebro superior” (vea la lista de Palabras para saber para más detalles).

Trátelo en casa

Pregúntele a su estudiante acerca de su cerebro superior e inferior. Use "Palabras para saber" cuando describa sus propias experiencias.

PALABRAS PARA SABER

Cerebro inferior - La parte más "primitiva" de nuestro cerebro. Nuestro cerebro inferior contiene nuestras emociones. Es responsable de estar atento al peligro y nos ayuda a responder incluso cuando no hay una amenaza inmediata.

Emociones/Sentimientos - Reacciones automáticas a situaciones o eventos. Las emociones centrales son Alegría, Coraje, Tristeza, Disgusto, Miedo y Sorpresa.

Luchar, Huir, Congelar - Respuestas al estrés. Las hormonas son soltadas a nuestros cuerpos y podemos: luchar contra el peligro percibido, huir del peligro percibido o congelarnos para mantenernos con vida (como un animal que "se hace el muerto"). Esto sucede cuando nuestro cerebro inferior tiene el control.

Ánimo - La gente lo usa indistintamente con sentimientos y emociones, pero es diferente. Tu estado de ánimo puede durar más que una emoción o sentimiento. No tiene que estar relacionado con un evento.

Cuidado de sí mismo - La práctica fortalecedora de cuidar activamente de su propia salud y bienestar.

Trauma - Un evento o circunstancia que resulta en daño físico, emocional o que amenaza la vida. Puede tener un efecto negativo duradero en el bienestar físico, emocional, mental y social. Irritación : Cualquier cosa que nos recuerde un trauma previo.

Cerebro superior - Nuestro cerebro "pensador". Nuestro cerebro superior ayuda a tomar decisiones, pensar lógicamente y planear. Podemos pensar con claridad y concentrarnos en nuestros objetivos cuando nuestro cerebro superior tiene el control.

RECURSOS

Care Solace

1 (888) 515-0595

www.caresolace.com/FUHSD

County Mental Health

1 (800) 704-0900

NUEVA línea de vida de crisis y suicidio Marque 988

Refiera a su estudiante a un profesional de salud mental en la escuela para que lo ayude durante el día escolar (8:00 a.m. a 3:30 p.m.):

Cupertino

Fremont

Homestead

Lynbrook

Monta Vista

Educational Options

Este año, los estudiantes trabajarán para aumentar su propia conciencia para desarrollar la capacidad de curiosidad sobre los demás y sus experiencias.