

ADIVINA QUÉ?

Cuidar de uno mismo y de los demás



Ventanas

Las ventanas son conexiones y aperturas que tenemos a experiencias diferentes a las nuestras.



Espejos

Los espejos son importantes para ayudarnos a entendernos a sí mismos. Las comunidades que reflejan similarmente nos ayudan a encontrar seguridad y pertenencia en los espacios en los que vivimos.

Este mes, en una lección de asesoramiento, todos los estudiantes del distrito aprendieron sobre cómo cuidarse a sí mismos y la importancia de ayudar a los demás. La lección se centró en aumentar las habilidades de empatía para construir puentes con otras personas que pueden ser diferentes. Aprendieron sobre el valor y las limitaciones de tener un círculo íntimo de personas que son como ellos. Aprendieron sobre los beneficios de tratar de comprender a aquellos que son diferentes. La lección interactiva los motivó a explorar la empatía en varios niveles.

Pruébenlo en casa

Pregúntele a su adolescente acerca de sus ventanas y espejos.

Hágales saber quién está en su círculo íntimo.

Use "Palabras para saber" cuando describa sus propias experiencias.

PALABRAS PARA SABER

Inclinación implícita: actitudes inconscientes y estereotipos sobre individuos y grupos que afectan el juicio y las decisiones.

Círculo íntimo: las personas en las que confía plenamente y sabe que estarán allí para usted.

Espejos: representan a aquellos que nos ayudan a comprendernos a sí mismos. Aquellos que son como nosotros que pueden ayudarnos a sentir seguridad y pertenencia.

Empatía transformativa: un sentimiento profundo y una comprensión de lo que una persona o grupo puede estar experimentando y las acciones que se toman en respuesta a esas experiencias.

Ventanas: representan nuestra apertura para conectarnos con otros que pueden tener experiencias muy diferentes a las nuestras.

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

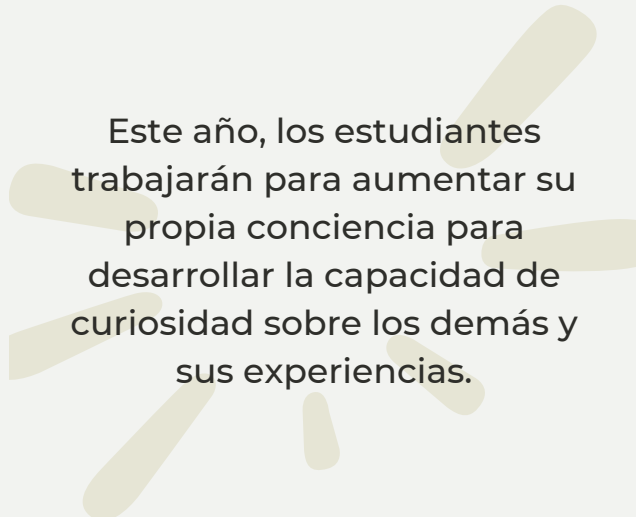
Fremont

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.