

ADIVINA QUÉ?

Las historias que nos contamos

¿Cómo cambiamos la narrativa?

<p>Afirmaciones</p> <p>Declaraciones positivas que pueden ayudar a desafiar los pensamientos negativos.</p>	<p>¿Qué le dirías a un amigo?</p> <p>Somos amables y compasivos con nuestros amigos.</p>	<p>Esquema RAIN</p> <p>R - reconocer A - aceptar/permitir I - investigación N - nutrir</p>
--	---	---

Este mes, en una lección de asesora, todos los estudiantes del distrito aprendieron formas de volver a entrenar sus pensamientos. Aprendieron que la forma en que pensamos tiene un gran impacto en cómo nos sentimos sobre nosotros y cómo nos desempeñamos académicamente y de otras maneras. La lección interactiva los motivó a tratar una de las estrategias en la imagen de arriba.

Pruébalo en casa

Pregúntele a su adolescente qué actividad intentó. Elija una estrategia de arriba; Pídale a su estudiante que le ayude a aprender a hacerlo usted mismo. Modele la autocompasión.

PALABRAS PARA SABER

Emociones/Sentimientos:

Reacciones automáticas a situaciones o eventos. Las emociones centrales son Alegría, Enojo, Tristeza, Disgusto, Miedo y Sorpresa.

Cambiar la narrativa: (en este contexto) adoptar la idea de reformular los pensamientos negativos hacia una perspectiva más positiva y productiva.

Autocompasión: la autocompasión es simplemente el proceso de volver la compasión hacia adentro. Somos amables y comprensivos en lugar de ser autocríticos cuando fallamos, cometemos errores o nos sentimos inadecuados. Nos damos apoyo y ánimo en lugar de ser fríos y críticos cuando surgen desafíos y dificultades en nuestras vidas. Las investigaciones indican que la autocompasión es una de las fuentes más poderosas de afrontamiento y resiliencia que tenemos a nuestra disposición, mejorando radicalmente nuestro bienestar mental y físico.

Autocrítica: la tendencia a participar en una autoevaluación negativa que da como resultado sentimientos de inutilidad, fracaso y culpa cuando no se cumplen las expectativas.

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