

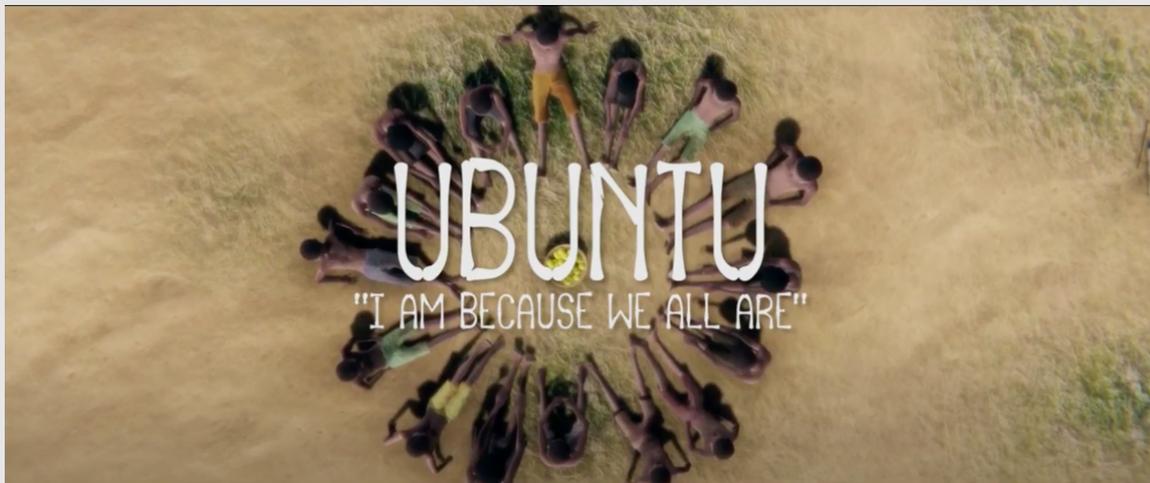


# ¿Adivine qué?

*Descubra lo que su estudiante acaba de aprender en asesoramiento*

**Septiembre 2023**

***Enfoque 2023-2024: Construir comunidades saludables mediante el fortalecimiento de las habilidades de relación y comunicación***



. Este mes en Asesoramiento estamos preparando el escenario para el año: construyendo un FUHSD saludable e interdependiente. Los estudiantes aprendieron sobre un concepto africano llamado Ubuntu, que se puede traducir "Yo soy porque nosotros somos".

Ubuntu esencialmente habla de la interdependencia: podemos nutrirnos unos a otros dentro de nuestros espacios comunitarios equilibrando el propósito compartido; responsabilidad y autonomía personal. Nuestras voces individuales y nuestro bienestar colectivo prosperan cuando reconocemos que necesitamos ambos.

## **Pruébalo en el hogar**

Considere preguntarles a sus alumnos qué significa Ubuntu para ellos. Puede abrir un diálogo sobre ejemplos de individualismo e interdependencia en su estructura familiar. Ejemplos de individualismo pueden incluir tutores/padres que establecen todas las reglas en el hogar; priorizar la libertad de expresión en la ropa, etc. Ejemplos de interdependencia pueden incluir cosas como tareas familiares: una persona lava los trastes y la otra seca; o juntas familiares; dependiendo unos de otros para llevar y recoger a los estudiantes.

# Palabras para saber

- **Co-agencia** - actuando uno con el otro; control y decisiones conjunta
- **Indígena:** un pueblo nativo de un área o región, que existe desde los primeros tiempos o antes de la llegada de los colonizadores.
- **Individualismo:** ser independiente y autosuficiente; Una teoría social que favorece la libertad de acción del individuo sobre la colectiva.
- **Individualidad:** la cualidad o carácter de una persona o cosa en particular que la distingue o diferencia de otras del mismo tipo, especialmente cuando está fuertemente marcada.
- **Interdependencia:** estado en cual dos o más personas, situaciones, variables u otras entidades dependen o reaccionan entre los dos de manera que una no puede cambiar sin afectar a la otra.

# Recursos

**Consuelo de Cuidado  
(Care Solace)**  
1 (888) 515-0595

[www.caresolace.com/FUHSD](http://www.caresolace.com/FUHSD)

**Salud mental del condado**  
1 (800) 704-0900

**NUEVA línea contra  
el suicidio y crisis**  
Marce 988

**Refiera a su estudiante a un  
profesional de salud mental  
de 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**  
**Opciones educativas**