



¿Adivine qué?

Descubra lo que su estudiante acaba de aprender en asesoramiento

Octubre de 2023

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

Sus estudiantes participaron en esta lección: Comunicación efectiva - Aviso SEL #2 2023

Sumario de la sección de asesoramiento

Este mes en Asesoría continuamos nuestro enfoque en construir una comunidad saludable centrándonos en las habilidades de comunicación efectiva. Los estudiantes están aprendiendo a comunicarse con los demás desarrollando habilidades para hablar y escuchar activamente. Utilizando videoclips y juegos, los estudiantes pudieron reconocer que centrarse en comunicarse clara con el objetivo de lograr un entendimiento mutuo puede conducir a la satisfacción individual y al bienestar colectivo. Tuvieron la oportunidad de practicar habilidades orales con estructuras de oraciones como: "Me siento___, cuando tú___; Me gustaría si pudiéramos ___". Tuvieron la oportunidad de escuchar profundamente practicando con estructuras de oraciones como " Te escucho decir___; ¿lo entendí bien?"

Sesión Trátelo en el hogar

Considere pedirles a sus alumnos que compartan con usted las oraciones para hablar y escuchar. Puede intentar practicar estas habilidades por su cuenta y luego incorporarlas al diálogo con su alumno. Como adultos, usualmente les decimos a nuestros estudiantes lo que queremos de ellos, o lo que necesitan lograr en casa o en la escuela, pero trate de centrarnos en las habilidades de escucha activa. Es posible que, después de un tiempo, descubra más sobre los pensamientos y sentimientos internos, lo que puede llevarle a una mejor comprensión de sus vidas y mejorar su capacidad para trabajar juntos en objetivos compartidos.

Palabras para saber*

Afirmar: hacerle saber a la gente que los valoras

Compasión: sentirse conmovido por otros que sufren y estar motivados para actuar; compasión significa literalmente "sufrir con"; ofreciendo amabilidad y comprensión

Convergencia: avanzar hacia la unión; encuentro en el medio.

Comunicación efectiva: intercambiar ideas, pensamientos y sentimientos para que el mensaje se reciba y se comprenda con claridad y propósito, sin dañar intencionalmente a otra persona y, usualmente, con el objetivo de establecer una conexión.

Validar: reconocer la comprensión de lo que una persona está diciendo, y posiblemente sus emociones, sin tratar de disuadirlo(a) o avergonzarlo(a) por decirlo. Validar no necesariamente significa estar de acuerdo.

**Estas definiciones son específicamente para el contexto de este aviso.*

Recursos

**Consuelo de Cuidado
(Care Solace)**

1 (888) 515-0595

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