



¿Adivine qué?

Descubra lo que su estudiante acaba de aprender en asesoramiento

April 2024

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

Este mes en Asesoría continuamos nuestro enfoque en construir una comunidad saludable centrándonos en las habilidades de relación. Los estudiantes están aprendiendo los marcadores de relaciones saludables, así como los indicios de una relación no saludable o abusiva.

Utilizando videoclips y juegos, los estudiantes pudieron practicar cómo establecer límites utilizando estrategias de comunicación no violenta (CNV). A los estudiantes se les mostraron videoclips cortos que comparaban dinámicas de relaciones saludables y no saludables. Los estudiantes recibieron recursos para buscar ayuda si se encuentran evaluando la salud de sus relaciones y reconociendo que pueden necesitar apoyo.

Esta es la lección con la que participaron sus estudiantes: [Asesoramiento 4: Relaciones de salud](#)



10 signos de una Relación Saludable

Ritmo cómodo, Diversión, Confianza, Honestidad, Independencia, Conflicto Saludable, Asumir responsabilidad, Respeto, Amabilidad, Igualdad

Las relaciones brindan al frente lo mejor de uno mismo y te hacen sentir bien. Una relación sana no significa una relación "perfecta", y nadie tiene una relación 100% sana a todo el tiempo, pero las señales enumeradas son comportamientos por los que debes esforzarte en todas tus relaciones.

¡Pruébalo en casa!

Considere pedir a sus alumnos que definan qué significan algunas de las imágenes anteriores con sus propias palabras. Empiece por intentar definir los conceptos usted mismo; por ejemplo: "Creo que Conflicto Saludable significa que si no estamos de acuerdo, trabajaremos juntos para hablar amablemente y trabajaremos juntos para resolver el problema. ¿Qué opinas?" Puede compartir los aspectos de una relación sana que más resuenan con usted. Considere pedirle a su estudiante que comparta lo que más le llamó la atención sobre las relaciones saludables y las no saludables. Es importante que les haga saber que está disponible para escuchar si hay algo de lo que les gustaría hablar.

Palabras para saber

- **Interpersonales:** Entre gente
- **Límites:** Los límites que nos colocamos para sí mismos en una relación
- **Escalar:** Aumentar rápidamente
- **Dinámica:** La forma como dos persona son con el otro
- **Intensidad:** Sentimientos o presión muy fuerte
- **Manipulación:** Mentir, hacer excusas, te culpan para ocultar verdades. Hacerte sentir mal.
- **Culpabilizando:** Hacer a alguien sentirse arrepentido a propósito.
- **Volatilidad:** Cambiar en rápidamente y impredeciblemente
- **Integridad:** Ser honesto
- **Mutualidad:** Cuando ambas personas o dos cosas están de acuerdo el uno con el otro
- **Interdependencia:** Confiando en cada uno, mientras también cuidándonos a sí mismos, para que a todos nos vaya mejor

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