



¿Adivine qué?

Descubra lo que su estudiante acaba de aprender en asesoramiento

Boletín para padres #3 - enero/febrero 2025

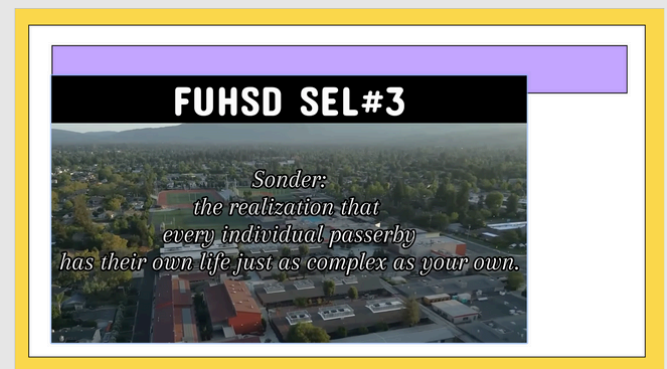
Enfoque 2024-2025: Individuos y Comunidades Saludables - centrado en el Aprendizaje de Habilidades Responsables para la Toma de Decisiones con propósito y sentirse integrado como parte de nuestra base sólida.

***Esta es la lección en la que participaron sus alumnos:
SEL #3 - Sonder y comparación***

Resumen de la sección de orientación:

Es posible que su alumno ya haya participado o vaya a participar en una sesión de Orientación en la que seguiremos afinando nuestro sentido de integración. La lección de este mes se centra en la comparación y el "Sonder". Sonder - Es un término que los alumnos del equipo de orientación han dado a conocer a los adultos - es el reconocimiento de que todos vivimos vidas plenas de las que otros pueden no ser conscientes. Sonder nos recuerda que todos tenemos puntos fuertes y retos.

Nuestros alumnos hablan a menudo del estrés de compararse con los demás, de ser comparados con otros por las calificaciones, el dinero, la aceptación en la universidad, los atributos físicos y más. La comparación dificulta el desarrollo de relaciones sanas y puede llevarnos a tomar malas decisiones. Reconocemos que comparar es algo que todos hacemos; nuestros cerebros están programados para categorizar; sin embargo, demasiada comparación puede conducir a resultados poco saludables para individuos y grupos. El vínculo entre la comparación y el "sonder" es el siguiente: si reconocemos que todos pasamos por cosas que los demás desconocen, será menos probable que juzguemos y comparemos, lo que aumentará nuestra capacidad de crear comunidad. Mediante videoclips, debates en parejas y tiempo de reflexión individual, los alumnos pueden empezar a vivir su propósito y contribuir a crear un sentimiento de integración en su medio ambiente.



Por favor, considere unirse a nosotros para dos próximos talleres de educación para padres en colaboración con Project Cornerstone:

Sección Pruébalo en casa»:

Pruebe una de las actividades del enlace del vídeo anterior y comparta lo que haya explorado con sus alumnos. Plantéate preguntar a tus alumnos en qué les ha beneficiado la comparación social y en qué les ha perjudicado.

Palabras para saber

Sonder:

la sensación que uno tiene al darse cuenta de que todos los demás individuos que ve tienen una vida tan plena y real como la propia, en la que ellos son el personaje central y los demás, incluido uno mismo, tienen papeles secundarios o insignificantes: En un estado de sonder, cada uno de nosotros es a la vez un héroe, un personaje secundario y un extra en historias que se repiten.

Comparación social: La comparación social es el proceso de evaluarse a uno mismo frente a los demás para valorar las capacidades personales, los logros y el estatus social. Esta evaluación puede tener un impacto significativo en el autoconcepto y la autoestima de un individuo, influyendo en cómo se percibe a sí mismo en relación con sus compañeros y la sociedad.

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