

# BOLETÍN DE CONSEJERÍA

ABLE Charter Schools

## consejeras

**Ms. Robles:** K- 8° grado  
erica.robles@ablecharter.com

**Ms. Beltran:** 9°- 12° grado (Apellidos A-L)  
crystal.beltran@ablecharter.com

**Mrs. Contreras:** 9°- 12° grado (Apellidos M-Z)  
brianda.contreras@ablecharter.com

**Ms. Jarvis:** Consejera Interna  
erin.jarvis@ablecharter.com



## PROXIMÓS EVENTOS



- **4 de Diciembre:** Cierran las solicitudes UC
- **11 de Diciembre:** Café con las Consejeras en Inglés de 9AM-10AM por Webex [bit.ly/cwceng](https://bit.ly/cwceng)
- **15 de Diciembre:** Café con las Consejeras en Español de 9AM-10 AM por Webex <http://bit.ly/cafeesp>
- **15 de Diciembre:** Cierran las solicitudes CSU
- **21 de Diciembre- 4 de Enero:** Vacaciones de Invierno

¡Para ver lo último de eventos que se aproximan, por favor visite nuestro sitio web, Facebook y/o Instagram!

## LO MÁS DESTACADO

Sabemos que los tiempos de hoy son diferentes y que los estudiantes y las familias están pasando por muchos desafíos; desafíos que han traído muchas emociones nuevas y pueden ser difíciles de superar sin apoyo.

Por esta razón, el equipo de Consejería de ABLE se ha enfocado en proveer talleres socio-emocionales a los estudiantes a través de todos los grados. En octubre, los estudiantes aprendieron sobre la ansiedad. En noviembre, los estudiantes aprendieron sobre el manejo del estrés. Ambos talleres ofrecieron a los estudiantes una comprensión de los temas y proporcionaron varias estrategias que podrían usar para enfrentar con seguridad sus emociones.

Continuaremos ofreciendo talleres durante el año escolar. A continuación puede ver nuestro calendario de talleres para el resto de término 1.

### Próximos Talleres Estudiantiles

Miércoles, 9 de Diciembre- El Manejo del Tiempo  
Miércoles, 20 de Enero- Mentalidad de Crecimiento



## ACTIVIDAD FAMILIAR PARA TRATAR EN CASA

### Muro de los Deseos

El Muro de los Deseos es una actividad divertida para considerar hacer en familia en los días previos al Año Nuevo.

#### Materiales necesarios:

- Papel de notas
- Lápices de color/plumas
- Pizarra o pared/ventana

#### Instrucciones:

1. Pida a cada miembro de la familia que piense en lo que desean para el Año Nuevo. Podría ser un deseo para sí mismos, para otras personas o para el mundo.
2. Utilice un papel de notas y un lápiz de color para escribir o dibujar el deseo.
3. Ponga la nota en su Muro de Los Deseos.



## CONSEJOS PARA MOTIVAR SU ESTUDIANTE DURANTE LA ENSEÑANZA A DISTANCIA



1. Tenga un lugar designado para el trabajo escolar que esté bien iluminado y silencioso
2. Asegurese que el espacio de trabajo sea comodo pero no "tan" cómodo
3. Tenga todos los útiles escolares necesarios listos para el día escolar
4. Elimine las distracciones, incluyendo pantallas adicionales como la televisión y los teléfonos celulares
5. Configure objetos visuales, como un calendario para el día escolar o fechas de entrega
6. Configure un visual de su día, para que su estudiante sepa cuándo puede comunicarse con usted para obtener su apoyo
7. Escriba una lista de alternativas que puedan probar, para resolver problemas cuando la ayuda no está disponible de inmediato

Vaya al siguiente enlace para ver un artículo sobre este tema: <https://bit.ly/DLfocus>

¡Para las actualizaciones más recientes por favor visite nuestro sitio web!

[www.ablecharter.com](http://www.ablecharter.com)





Si se siente triste, desesperado o deprimido, comuníquese con uno de los números abajo:



**Línea de crisis de salud mental del condado de San Joaquín:**

209-468-8686 (24/7)



**Línea de vida nacional para la prevención del suicidio:**

1-800-273-8255 (24/7)



**Línea de texto de crisis:**

Mandar texto SCHOOL a 741741 (24/7)



**Línea de Crisis Juvenil de California (Llame o texto):**

1-800-843-5200 (24/7)



**Línea adolescente:**

Mandar texto TEEN a 839863 (6 PM- 9 PM diario)

1-800-852-8336 (6 PM- 10 PM diario)



**Trevor Lifeline (jóvenes LGBTQ):**

1-866-488-7386 (24/7)

Mandar texto TREVOR a 202-304-1200



**San Joaquin County Youth Warm Line:**

209-468-3685 (11:30 AM- 8 PM diario)

**Si usted o alguien que conoce está en  
peligro inmediato,  
Llame al 9-1-1**



# Aplicaciones diseñadas para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad

Calm



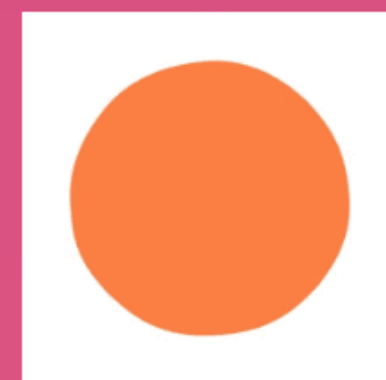
- Utiliza varias técnicas calmantes como sonidos y meditaciones para brindarle habilidades de afrontamiento.

Clear Fear



- Ayuda a controlar su ansiedad.

Headspace



- Guía para la atención plena todos los días para ayudarle a estresarte menos y dormir mejor.

Smiling Mind



- Aplicación de meditación para ayudar a calmar tu mente y hacerla sonreír.

MyLife



- Aplicación de meditación y atención plena que te ayuda a encontrar la paz en cualquier lugar.

Virtual Hope Box



- Proporciona herramientas de afrontamiento, relajación, distracción y pensamiento positivo.

Breathe2Relax



- Herramienta de reducción y manejo del estrés.

Relax Melodies:



- Te ayuda a conciliar el sueño con sonidos relajantes, cuentos para dormir y meditaciones.

Insight Timer



- Le ayuda a concentrarse en la relajación, el manejo del estrés, la concentración y el sueño.

MindShift



- Te ayuda a aprender a relajarte, a ser consciente y a hacerte cargo de tu ansiedad.

Happify



- Las actividades y los juegos basados en la ciencia pueden ayudarlo a superar los pensamientos negativos y el estrés.

Aplicaciones disponibles en



- Visite Google Play y la App Store para obtener otras aplicaciones útiles.