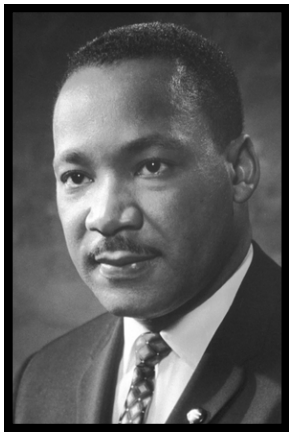
# Raíces de Resiliencia

**Nutriendo el Bienestar en Estudiantes y Familias**

**Enero 2025**

## 20 de Enero: No sólo un día feriado de escuela



Desde el 1986, el tercer lunes de cada mes de enero es reconocido nacionalmente como un día feriado federal en honor al fallecido Martin Luther King Jr. Este año, el día de celebración es el 20 de enero.

En el 1964, recibió el Premio Nobel de la Paz, siendo conocido por defender los principios de igualdad, dignidad y no violencia.

Al día de hoy, el trabajo del Dr. King continua inspirando movimientos en todo el mundo, enfocándose en el poder del amor, la unión y paz.

## Mes Nacional de la Mentoría

Mentor, con sinónimo de asesor, entrenador, guía, Instructor y demás; se define como un sabio y confiable, el cual patrocina o es partidario influyente de apoyo y confianza. Los mentores, son simplemente adultos quienes albergan acercamientos con jóvenes proveyendo guía y ánimos para promover su positivismo y crecimiento sano.

El Mes Nacional de La Mentoría, es acerca de crear conciencia en varias formas. Ayuda a reclutar individuos y organizaciones como mentores, especialmente en programas con largas listas de espera de jóvenes.

**¿En qué ayudan los mentores a los jóvenes?**
Un mentor puede ayudar en:

- *Establecer objetivos académicos y/o profesionales así como los pasos necesarios para lograrlos.*
- *Animar en elecciones saludables tanto en nutrición, ejercicios, actividades sociales, etc. .*
- *Ayudar a procesar información a través de situaciones en la casa o la escuela.*

¿Desea recibir más información sobre mentores o piensa que algun estudiante puede beneficiarse de tener un mentor? En los siguientes enlace puede encontrar los detalles al respecto: **https://www.mentoring.org/take-action/become-a-mentor/ https://www.mentoring.org/take-action/find-a-mentor/**

*National Mentoring Month/MENTOR*. (n.d.) Mentoring org. Retrieved January 9, 2025, from http://www.mentoring.org/campaigns/national-mentoring-month/

## *ESTE ,ES*

Enero 20: Día de MLK Jr.
Mes Nacional de la Mentoría
Resoluciones Educativas
Más allá de la Campana
Hábitos
Cazadores de Mitos
Recursos

## HAZEL HEALTH

Hazel Health continua ofreciendo servicios de tele-terapia para estudiantes durante el año escolar 2024-2025

¡Es un servicio GRATUITO para las familias!.

**Para padres solictar consejería para sus hijos, visiten: https://my.hazel.co/alachua to sign up!**

***También*** Escanear el código QR para más detalles

## FECHAS PARA RECORDAR

**6 de enero** - Regreso a clases
**17 de enero** - Feriado para estudiantes
**20 de enero** - Feriado (MLK Jr.)

***Orientación para padres sobre salud mental***

Escanee el código QR para los eventos virtuales del mes de enero

También puede visitar: https://parentguidance.org/mhsindex

# Hábitos

Educacional de Enero:

**HONESTIDAD Y AUTO-CONOCIMIENTO**

Un estudiante saludable toma su tiempo para identificar sus pensamientos y emociones y así tomar buenas decisiones.

# Pilar del Mes - Escuela Primaria

El pilar del mes de enero es

**HONESTIDAD**

Los estudiantes aprenderán lo que significa la honestidad y ser veraces que dicen y hacen.

### Mis Resoluciones Educativas para el Nuevo Año

**Una resolución para el Año Nuevo es un objetivo personal que se establece al principio del año, muchas veces para auto-mejorar, cambiar hábitos o lograr objetivos específicos. La idea es comenzar el año con una mentalidad renovada, cuyas resoluciones son usualmente enfocadas en salud física, crecimiento personal, socialización, etc.**

**¿Pero, cuántas resoluciones <u>educativas</u> podemos tener?**

**Comencemos con este año calendario nuevo y segundo semestre de clases con algunas resoluciones para cambiar la mentalidad y así obtener resultados educacionales.**

**A continuación, algunas estrategias para comenzar:**

- **Esforzarse para obtener mejores calificaciones y establecer objetivos para estudiar de manera regular.**
- **Mejorar el manejo de las habilidades, creando una agenda de prioridades.**
- **Manejar el estrés y practicar el auto-ciudado encontrando las vías para relajamiento.**
- **Involucrarse en actividades del campus escolar ya sea uniéndose a clubs, organizaciones o equipos deportivos.**

## ¡CAZADORES DE MITOS!

*Derribando Mitos sobre Resiliencia y Salud Mental*

***MITO: Solamente aquellos con una condición de salud mental necesitan cuidado de su bienestar mental.***

De hecho, **TODOS** se pueden beneficiar de dar los pasos para manenerse activos o mejorar la salud mental o física. La clave para tener éxito es crear y comprometerse a hábitos saludables, así como priorizar las cosas que contribuyen al bienestar general.

Tenga en cuenta que diferentes cosas pueden trabajar de manera diferente en las personas, por lo que es importante buscar las vías de cómo trabajarían en cada individuo.

¿No está seguro por dónde comenzar? Aqui ofrecemos algunas sugerencias:

- Tomar agua regularmente
- Hacer cosas que disfruten.
- Pasar tiempo al aire libre y la naturaleza - o traer cosas del exterior dentro (¡Como plantas!)

Mejorar low hábitos de sueño creando una rutina consistente y relajarse antes de ir a dormir.

*Busted: 7 myths about mental health | UNICEF Parenting. (n.d.).* UNICEF. Retrieved January 9, 2025, from https://www.unicef.org/parenting/health/busted-7-myths-about-mental-health

Wellbeing. (n.d.). Mind. Retrieved January 9, 2025, from https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/

### ¿Por qué son enseñados los Hábitos?

De conformidad con el reglamento 6A-1.094124, F.A.C. y el artículo 1003.42 de los Estatutos de Florida (2024) los estudiantes del sexto al doceavo grado deben de recibir un mínimo de cinco horas instructivas basadas en datos relacionados con educación cívica y habilidades educativas para la vida a través de educación de resiliencia y estándares de salud educativa adoptadas bajo la regulación 6A-1.09401, F.A.C.

Hábitos es un currículo adoptado por nuestro distrito que provee instrucciones sobre características saludables que refuerzan valores positivos fomentando la resiliencia como perseverancia, valentía, auto-conciencia, y auto-manejo.

## MAS ALLA DE LA CAMPANA

Este programa ofrece consejería virtual despues de clases, enfocada en el manejo de estrés, conduciendo los retos del diario vivir y consejería académica. Visite el portal para mayor información.

www.sbac.edu/beyondthebell

## Recursos

**Salud Mental:**

- Florida Suicide Prevention Hotline
  - 800-273-8255 ***O***
  - Dial 988
- Alachua County Crisis Center
  - 352-264-6789
- Meridian Behavioral Health
  - 352-374-5600
- Hazel Health - A teletherapy option.
  - my.hazel.co/alachua

**Uso de Sustancias:**

- Alcohol & Drug Addiction Hotline
  - Call or text 988 ***O***
  - 850-487-2920
- Meridian-In-Patient Detox
  - 352-374-5600
- UF Vista- In-Patient Detox
  - 352-265-5481

**Orientación y Apoyo para Padres:**

- Parentguidance.org