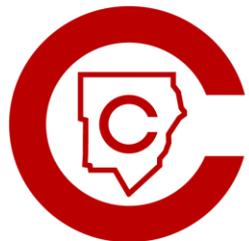


Bienestar Emocional para las Familias

Kathleen Greb, Ed.S.

Supervisor de Apoyo a la Cultura Escolar Positiva



POSITIVE SCHOOL CULTURE SUPPORT

PROACTIVE. RESPONSIVE. EFFECTIVE.

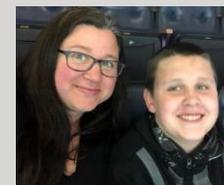
Padres Mentores de Educación Especial del Distrito Escolar del Condado de Cobb

Brindando talleres, orientación y recursos continuos a las familias de estudiantes con discapacidades, mientras los ayuda a navegar a través de la Educación Especial.



Stacy Greene

Stacy.Greene@cobbk12.org



Antoinette Nichols

Antoinette.Nichols@cobbk.12.org

Website: <https://www.cobbk12.org/page/38585/special-education-parent-mentors>

Facebook: Cobb Special Education Parent Mentors

Twitter/Instagram: @CobbSpedMentors

Phone: 770-529-0046

Translated by IWC

ONE TEAM

ONE GOAL

STUDENT SUCCESS







Hacer la Conexión

Aumento del rendimiento académico de 11 puntos porcentuales

Mejora de la actitud hacia uno mismo, los demás y la escuela

Reducción de problemas de comportamiento

Reduce la desvinculación hacia la escuela intermedia y secundaria

Preparación para la carrera universitaria y profesión

Habilidades necesarias para la vida de adulto

10 Habilidades Principales

En el 2020

1. Resolución de Problemas Complejos
2. Pensamiento Crítico
3. Creatividad
4. Administración de Personas
5. Coordinar con Otros
6. Inteligencia Emocional
7. Juicio y Toma de Decisiones
8. Orientación al Servicio
9. Negociación
10. Flexibilidad Cognitiva



En el 2015

1. Resolución de Problemas Complejos
2. Coordinar con Otros
3. Administración de Personas
4. Pensamiento Crítico
5. Negociación
6. Control de Calidad
7. Orientación al Servicio
8. Juicio y Toma de Decisiones
9. Escucha activa
10. Creatividad



Autoconciencia



- Comprender las emociones y desarrollar un vocabulario emocional
- Comprender la relación entre pensamientos, sentimientos y acciones
- Desarrollar una autopercepción precisa
- Comprender las áreas de fortaleza y las áreas de crecimiento
- Desarrollar una mentalidad de crecimiento
- Fomentar confianza

ANGER ICEBERG

When we are
angry

ANGRY

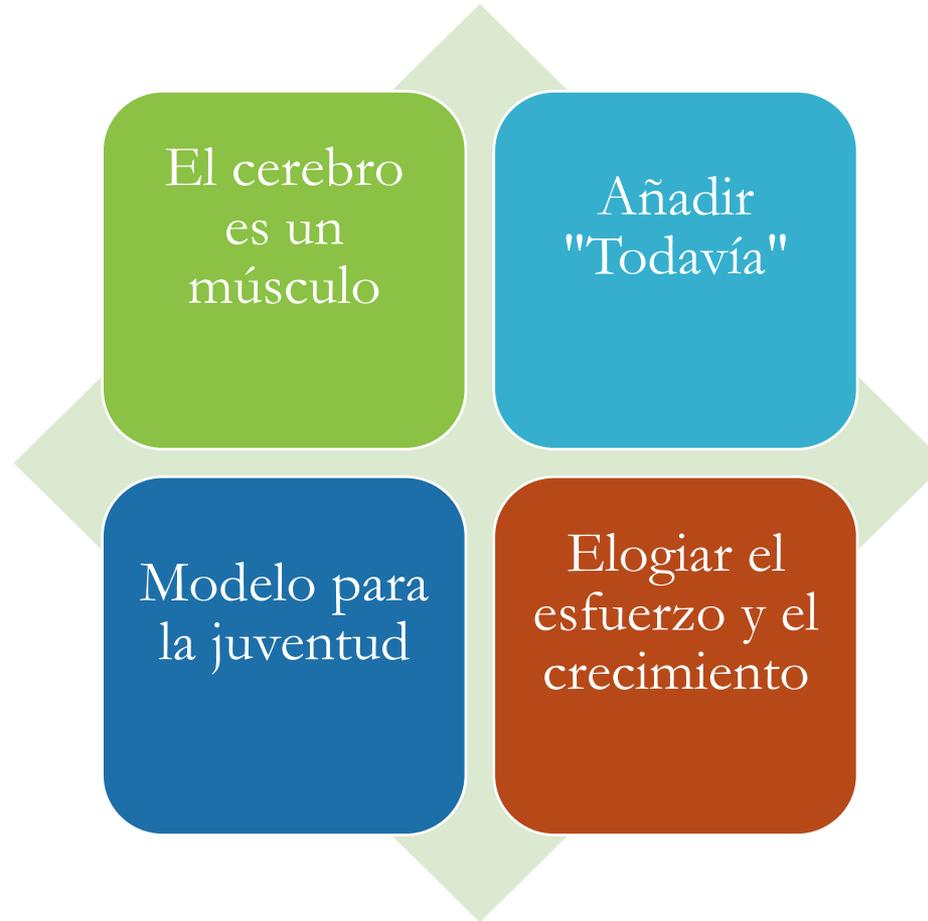
Emotions
under the
surface.

Worried Annoyed Hurt
Sad FRUSTRATED
OFFENDED ANXIOUS Alone
Guilt Grief DISRESPECTED SHAME
Insecure Uncomfortable HELPLESS
REGRET
Trapped TRICKED DISAPPOINTED
Pressured Other feelings

Most of the emotions are hidden.

© J.P. SERNA, 2015

Mentalidad de Crecimiento



Administración Propia

- ¿Cómo se siente el estrés para mí y qué puedo hacer?
- Tener control de las emociones
- Aprender a calmarse
- Organizarse y establecer metas
- Aprender a automotivarse



Manejar el estrés juntos

Ver una película
divertida

Lanzar una pelota
de fútbol

Escoja un
proyecto divertido

Juega videojuegos

Sal a caminar

Hornear galletas

Ejemplo para
establecer
objetivos:

<https://www.whatihavelearnedteaching.com>

What I Have Learned ©
2020

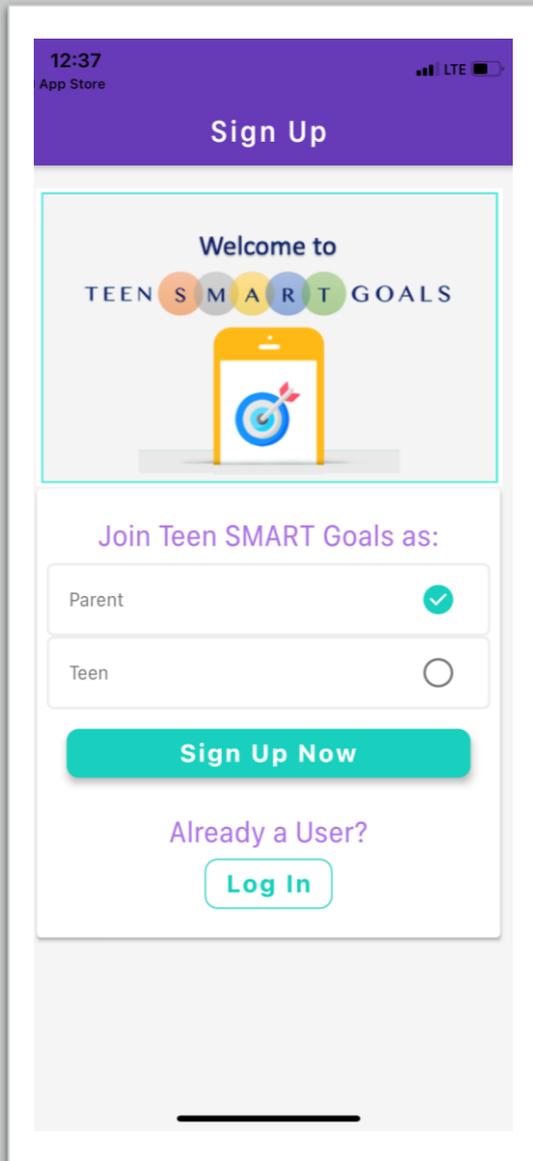
My SMART GOAL

I want to _____

by _____

So I will _____

_____ to meet my goal.



Establecer metas:

¡Hay una aplicación para eso!

Conciencia Social



- Entendiendo a quienes son diferentes de nosotros
- Empatía: ¿cómo me sentiría?
- Aprender señales sociales
- ¿Cómo encajo en el panorama general?
- Ser respetuoso
- Mostrar amabilidad

Video-¿Que es Empatía?

SPANISH



Habilidades Sociales



- Ser un amigo
- Mantener comunicación con otros compañeros
- Trabajar bien en parejas y en grupos pequeños
- Trabajar en resolución de conflicto
- Aprender a llegar a un acuerdo

¿Que tal te fue hoy?

Bien

¿Qué has hecho hoy?

Nada

¿Qué aprendiste hoy?

No recuerdo

¿Te suena
familiar?

Iniciadores de conversación



¿Qué hiciste hoy para demostrar que eres un buen amigo?



¿Qué fue lo más gracioso que pasó hoy?



¿Qué te hizo feliz hoy?



¿Hubo algo que te hiciera sentir frustrado hoy?

Tomar Decisiones Responsables



- Analizar el conflicto
- Considerar todas las opciones
- Resolución de problemas
- Reflexionar sobre la decisión tomada
- ¿Cómo me afectó y como afectó a los demás?
- Desarrollar la moral y los valores.

Apoyo a la Toma de Decisiones

Espera para Rescatar

Haga Preguntas Abiertas

Comparta las Lecciones Aprendidas
(positivas y negativas)

EL CUIDADO PERSONAL ES IMPORTANTE



Tome descansos cortos durante el día (música, respiraciones profundas, caminar, estirarse, etc.)



Conéctese con personas positivas



Limite la exposición a la negatividad o a los eventos traumáticos (tómese un descanso de las redes sociales)



Está bien decir que NO



Escriba su lista de tareas pendientes



Participe en salidas o pasatiempos positivos (lectura, arte, deportes, etc.)



Duerma, haga dieta, haga ejercicio y beba mucha agua

EL CUIDADO PERSONAL ES IMPORTANTE



Trata de no compararte con los demás



Busca oportunidades para reír



Sé amable contigo mismo



Practica el ser agradecido



Cuide de sensaciones de baja autoestima.



Busque ayuda cuando sea necesario

Centro Virtual de Calma de Cobb

CCSD / School Counseling

Virtual Calming Center

Breathing, Relaxation and Staying Present

Exercise

Support: Hotlines/Textlines

Animal Webcams

Apps for Staying Calm & Connected

Nature Sounds and Music

Visual Relaxation

Puzzles/Games

Color/Creative

Recursos para Situaciones de Crisis

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

<https://suicidepreventionlifeline.org/> 1-800-273-8255

Línea de Acceso y Crisis de Georgia (GCAL) 1-800-715-4225

My GCAL app - servicios de texto/chat para jóvenes

Línea de Texto de Crisis

<https://www.crisistextline.org/>

Mensaje de texto HOME al 741741 para conectarse con un Consejero de Crisis

[Safe Schools Alert](#) – Reportar anónimamente la inquietud en línea, por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico

Los jóvenes pueden crear una red de apoyo en la aplicación y pueden enviar alertas cuando no están bien.

<https://www.notokapp.com/>



CRISIS TEXT LINE |

 **Cobb SHIELD**

notok



**POSITIVE SCHOOL
CULTURE SUPPORT**

¿Preguntas?

Kathleen Greb

Supervisor de Apoyo a la Cultura Escolar Positiva

kathleen.greb@cobbk12.org