

## Rincón del consejero Boletín Octubre 2022



### Consejos saludables para nuestra comunidad

Con **Halloween** a la vuelta de la esquina es una buena oportunidad para...

**¡Planifica con anticipación!** (tome decisiones inteligentes sobre pedir dulces y con qué amigos irá)

**Practique decir "¡No!"** (practica sobre qué decir si un amigo quiere hacer una broma cruel)

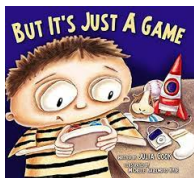
**Escucha tu instinto.** (si no se siente bien, ¡no lo hagas!)

**¡Quédate con un adulto, no vayas solo!** (Niños mayores: ¡use el sistema de amigos!)

**Llama/busca un adulto de confianza.** (si no te sientes seguro o ves algo peligroso)

### Libro de SEL del mes

Libro recomendado: *Pero es solo un juego* de Julia Cook



Los libros pueden ser una excelente manera de iniciar conversaciones con los niños sobre temas difíciles. *Pero es solo un juego* de Julia Cook puede abrir el diálogo entre usted y su hijo para encontrar un equilibrio saludable entre el deseo de jugar videojuegos y participar en otras actividades. Este libro enseña

tanto a niños como a adultos cómo cambiar su controlador de juego por un "controlador de vida".

### Noticias de nuestras lecciones en el aula

Este mes, nuestros consejeros escolares están enseñando a los niños las habilidades importantes para llevarse bien con los demás y tener un buen desempeño en la escuela. Nuestro objetivo es que la escuela sea un lugar seguro y respetuoso donde todos puedan aprender. Para ayudar aún más a nuestra escuela a ser un lugar seguro y respetuoso, también utilizaremos la Unidad de Prevención del Acoso de Segundo Paso. En las lecciones, su hijo aprenderá habilidades específicas para ayudar a detener el acoso. Los estudiantes aprenderán cómo:

- Reconocer cuando está ocurriendo el acoso
- Informar sobre el acoso a un adulto a cargo
- Negarse a permitir que el acoso les suceda a ellos mismos o a otros
- Sea un espectador que se levante y sea parte de la solución al acoso.

Obtenga más información sobre estas lecciones en:  
[www.secondstep.org](http://www.secondstep.org)

### ¡Mantengámonos en contacto!

#### Primaria Frank G. Lindsey

Vanda Rudez, Psicóloga Escolar  
Jamie Manning, trabajador social escolar  
Jennifer Ardisana, Consejera Escolar

#### Escuela Primaria Buchanan- Verplanck

Jennifer Lupiani, psicóloga escolar  
Jennifer Ardisana, consejera escolar de segundo grado  
Abbey Polito, consejera escolar de tercer grado

#### Escuela Primaria Furnace Woods

Vanda Rudez, Psicóloga Escolar  
Andrea Meranda, Trabajadora Social Escolar  
Abbey Polito, Consejera Escolar



Personal de FW MH (Andrea Meranda y Abbey Polito)

### Momento consciente

*Calabaza de respiración profunda*

*Traza las crestas de la calabaza.*

*Rastrea hacia arriba e inhala*

*Rastrea hacia abajo y exhala*



