

BOLETIN DE SERVICIOS AL ESTUDIANTE

Bay Crest Elementary School | Septiembre 2020

CHARLAS DE CONSEJERO

Bienvenidos a todos! No importa que estemos en la escuela de forma presencial o en e-learning, nos complace trabajar con usted en Bay Crest. Aunque este año escolar pueda presentar algunos desafíos, nuestro equipo de servicios para estudiantes está aquí y listo para ayudarles.

Sabemos que los estudiantes pueden sentirse asustados y desanimados durante este tiempo y queremos proporcionar recursos que puedan ser útiles. Una forma de apoyar el bienestar y la salud mental de su familia es practicar la gratitud. Estudios han demostrado que aquellos con la fuerza de la gratitud encuentran que la vida es significativa y también pueden experimentar beneficios para su salud. "Tres cosas buenas" pueden ayudarlo a practicar la gratitud. Al final de cada día, piense en tres cosas buenas que sucedieron y por qué fueron buenas. Usted y su estudiante pueden usar un diario o un color para llevar un registro de sus días. Les digo a nuestros estudiantes con frecuencia que cuanto más entrenamos nuestro cerebro para pensar de cierta manera (como pensar en aquello por lo que estamos agradecidos), más pensamos de esa manera automáticamente. ¡Cuídate!

RINCÓN DE LA PSICOLOGÍA ESCOLAR

¡Estoy muy emocionada de conocer a nuestros estudiantes y familias de Bay Crest este año! A medida que sus hijos regresen a las aulas virtuales o presenciales, quería compartir la utilidad de tomar descansos mentales en casa y en la escuela. Los descansos para el cerebro consisten en tomar recesos cortos de una actividad para ayudar a reducir la fatiga, mantener la concentración y aumentar la participación.

Los descansos cerebrales pueden ser movimientos activos, como posturas de yoga, estiramientos, saltos o baile. También pueden ser momentos tranquilos, como respirar profundamente, dibujar o descansar en un lugar cómodo. Los descansos mentales pueden ayudar tanto a los niños como a los adultos a aumentar su sensación de bienestar y motivación. El siguiente sitio web tiene excelentes consejos para incorporar descansos en su rutina diaria: <https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/homework-study-skills/brain-breaks-what-you-need-to-know>



Libro Social/Emocional del Mes

The Breaking News de Sarah Lynne Reul, una historia sobre actos amables y búsqueda de ayudantes en momentos de miedo. Refuerza la E en nuestro Bay Crest PEARLS (Empatía).

SERVICIOS DE TRABAJO SOCIAL ESCOLAR

Queridas familias,

Todos tenemos momentos en los que nos encontramos bajo estrés financiero, especialmente en estos momentos difíciles. En esos momentos, es posible que necesitemos apoyo con lo básico como traer comida a la casa.

Si se encuentra en esta situación, visite <https://feedingtampabay.org/findfood/> para encontrar la despensa de alimentos más cercana y la información más reciente sobre la recogida. Desplácese hasta el final y escriba su código postal para encontrar la ubicación más cercana.

Si necesita ayuda para comunicarse con las agencias, llame a Feeding Tampa Bay al 813-254-1190.



Bay Crest Elementary School- Servicios al estudiante
4925 Webb Rd, Tampa, FL 33615
Phone - (813) 872-5382

Shelby Machart, consejera escolar
Juliet Johnson, trabajadora social escolar
Melissa Leonard, psicóloga escolar