

la Escuela Primaria Northeast

Boletín del Equipo de Salud Mental de

Diciembre de 2022



Presentaciones del Equipo

- **Michael Gaudio, Psicólogo Escolar** ¡Encantado de trabajar con tantos estudiantes increíbles y conectarme con las familias!
Dato curioso: enseñé percusión en la Universidad del Sagrado Corazón, ¡y puedo hacer el cubo de Rubik!
- **Tiffany Leija-Wheeler, psicóloga escolar** Muy emocionada de ser parte del equipo de Northeast.
Dato curioso: he vivido en seis estados diferentes y recientemente descubrí mi amor por el pádel.
- **Rachael Weir, trabajadora social escolar** ¡Me encanta conocer a todos los increíbles estudiantes y familias que forman parte de la comunidad de Northeast!
Dato curioso: ¡Me encanta leer y soy un gran admirador de la Biblioteca Ferguson en Stamford!
- **Tracey Morris Prisco, trabajadora social escolar** Estoy muy emocionada de ser parte de esta increíble comunidad del noreste.
Dato curioso: soy corredor de larga distancia y mi hora favorita para correr es a las 5:00 am. Me encanta la paz y la tranquilidad de la madrugada.

El equipo de salud mental quería crear un folleto informativo para padres y tutores que brinde una idea de los objetivos de la escuela y algunos consejos y sugerencias para apoyar el desarrollo de los estudiantes en el hogar y en la comunidad. Hemos incluido algunos recursos útiles que pueden ser beneficiosos para el crecimiento social, académico y creativo de su hijo.

Para boletines futuros, enviaremos una encuesta en la que los padres pueden resaltar áreas específicas de interés en el salud . ¡Combinaremos nuestros conocimientos y los compartiremos con usted la próxima vez!





¡Levántate y brilla!



¡Northeast continúa con el sistema SHINE PBIS!

PBIS significa **Intervenciones y Apoyos para el Comportamiento Positivo**. Básicamente, este es un programa que se utiliza para llamar la atención sobre el comportamiento esperado, impulsar un sentido de comunidad y recompensar a nuestros estudiantes por ser respetuosos, serviciales, inclusivos y seguros. Es un sistema positivo en el que los estudiantes individuales o clases enteras son reconocidos por las cosas buenas que hacen en el edificio escolar.

Los estudiantes ganan boletos SHINE para toda su clase, y cuando ganan 25 boletos, ganan una recompensa establecida con el maestro. ¡Los estudiantes también reciben reconocimiento en los sorteos mensuales, cuando se recolectan todos los boletos en la escuela y se seleccionan varios ganadores al azar! ¡Cuanto más boletos gane, mayor será la posibilidad de que el director lo reconozca y lo destaque en el tablón de anuncios!

Entonces, ¿qué tipo de comportamientos pueden hacer ganar boletos SHINE?
Afortunadamente, hay un acrónimo para eso:

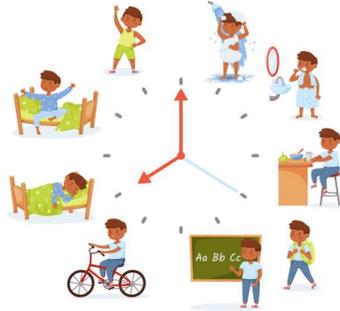
- **Muestre** respeto y compasión
- **Ayude** otros
- **Incluya** otros
- **Nunca** se rinda
- **Garantice** seguridad

¡Nuestra meta a largo plazo es ver que los estudiantes muestren estos comportamientos positivos en casa también! ¿Cómo puede apoyar estos comportamientos positivos en el hogar? Aquí hay algunas maneras de alentar a su estudiante fuera de la escuela:

- **Elogie inmediatamente** cuando vea que está haciendo algo positivo
- **Fomente los buenos modales** hacia los padres/tutores, hermanos, parientes y otros
- **Defina expectativas claras** de cómo se ve el comportamiento aceptable
- **Proporcionar oportunidades** para practicar cómo usar buenos comportamientos
- **Decir "Hola" y presentándote a ti mismo**
- **Felicitar a los estudiantes por probar algo nuevo/dar lo mejor**



de sí La importancia de la estructura y la rutina en la escuela y el hogar La



previsibilidad y la consistencia permiten que los niños (¡y los adultos!) se sientan seguros y cómodos, ya que saben qué esperar. Cuando los estudiantes están en la escuela en Northeast, se benefician de una rutina predecible y constante: saben qué esperar cuando ingresan al edificio, cuando van a su salón de clases y guardan su mochila, escuchan los anuncios de la mañana, tienen tiempo de aprendizaje designado para cada materia, disfrutar del recreo y el almuerzo a la misma hora todos los días y conocer las reglas del salón de clases.

La estructura y la rutina no solo ayudan a los niños a sentirse cómodos, ¡la consistencia también les permite trabajar hacia la independencia! Los niños aprenderán qué hacer en el momento en función del historial de rutinas constantes. ¡Esto también permite que los maestros pasen menos tiempo proporcionando instrucciones y más tiempo instruyendo!

¡Tener una estructura y una rutina predecibles y consistentes en el hogar puede beneficiar a toda su familia! Cuando los niños saben qué esperar en casa, pueden comenzar a trabajar hacia la independencia. Estos son algunos consejos para crear una estructura y una rutina dentro de su hogar:

- Rutina matutina (cepillarse los dientes, vestirse, esperar el autobús)
- Horas de comida constantes
- Hora de hacer la tarea: apartar una cierta cantidad de tiempo cada día para hacer la tarea
- Hora de jugar: después de la tarea, reservar tiempo para jugar
- Tiempo de calidad familiar: reservar un día/hora determinado para dedicar tiempo a hacer algo en familia
- Hora de acostarse/rutina nocturna (ducha, cepillado de dientes, lectura antes de acostarse, acostarse a una hora específica)
- Reglas coherentes y reforzadas: mismas consecuencias (por comportamientos que no están bien) y elogios positivos (por compartir, ser amable, disculparse, reforzar estos comportamientos)

¡Es beneficioso crear listas de verificación o imágenes para mostrarle a su estudiante los pasos en su rutina!

Obtenga más información sobre cómo crear una estructura y una rutina: <https://www.cdc.gov/parents/essentials/structure/building.html>

Navegando por el mundo de la tecnología, el sueño y su hijo.



Algunos consejos útiles para que pruebe:

- Cree reglas para la **cantidad de tiempo** que su hijo puede usar la tecnología. Las reglas pueden diferir según los horarios de los días de semana o los fines de semana, y es mejor crear algo predecible (30 minutos por día de "tiempo frente a la pantalla").
- Limite el tiempo de pantalla de los niños la hora antes de acostarse. En su lugar, ofrezca **otras actividades tranquilas** como leer un libro juntos, construir con Legos/bloques, jugar con carros/muñecas, dibujar/colorear.
- Intente utilizar **Turno de noche** o configuraciones similares en sus dispositivos. Estos ajustes reducen la cantidad de luz azul emitida, lo que puede ser perjudicial para los ciclos de sueño. Puede configurarlos para que se enciendan automáticamente por la noche.
- **Apague todos los dispositivos de medios electrónicos a la hora de acostarse** y cárguelos en una ubicación central fuera de las habitaciones.
- Asegúrese de **retirar todos los medios electrónicos de la habitación de su niño o adolescente**, incluidos televisores, videojuegos, computadoras, tabletas y teléfonos celulares. Los estudios han demostrado que cuando los niños lo tienen en su habitación, siempre lo saben, lo que afecta su capacidad para lograr un sueño reparador.

La tecnología no va a ninguna parte, así que haga que su familia se esfuerce por lograr un equilibrio. Cada familia es diferente, así que encuentre lo que funciona bien para su familia y sea constante.

Programas después de la escuela de Stamford



¿Sabía que las Escuelas Públicas de Stamford brindan transporte directamente desde la escuela Northeast a todos los programas enumerados a continuación?

- 1. Boys & Girls Club** – (203)-323-3547 - El Boys and Girls Club de Stamford ofrece un programa extracurricular de servicio completo para niños de K-12 años.
Incluye: natación, arte, baile, fútbol, una variedad de deportes, ayuda con la tarea, clases de piano, música y STEM (para niños mayores)
- 2. The JCC** – (203)-487-0974 -Kids Place (K-5th)
Incluye: ayuda con la tarea, recreación al aire libre, artes y manualidades, juegos grupales y tiempo social.
- 3. The Stamford YMCA** – (203)-357-7000- Lead Academy - (K-8th)
Incluye: Enriquecimiento académico, ayuda con la tarea, lecciones de natación, viajes a la biblioteca Ferguson, artes y manualidades, clases de fitness, baile y nutrición.
- 4. Star Center - Recreación de Stamford** – (203) 977-5723 (K-5)
Incluye: tiempo de gimnasio, patio de recreo y tiempo al aire libre, artes y manualidades, tiempo de videojuegos y tiempo de tarea.
- 5. Centro Comunitario Chester Addison** – (203) 348-6491 (de 5 a 18 años)
Incluye: enriquecimiento después de la escuela para estudiantes de primaria y secundaria y un programa especializado para adolescentes en alto riesgo

Finalmente, queríamos dejarlo con algo de **diversión , ideas rentables** para probar para niños y familias. Estas son algunas opciones que ayudarán a fortalecer el deseo de su hijo de aprender, construir, ser creativo y usar su imaginación sin romper el banco y sin depender demasiado de la tecnología. Pruébelos durante las vacaciones de invierno y utilícelos durante todo el año!

- Pintar rocas (u otras ideas para manualidades)
- Cree una búsqueda del tesoro
- Salga a caminar por la naturaleza: todos reciben una bolsa para guardar las cosas que recolectan.
¡Vuelve a casa y todos pueden compartir lo que encontraron!
- Preparar la cena juntos / el desayuno para la cena
- Tener un picnic en el interior
- Declarar un "día de pijama y chocolate caliente"
- Tener una competencia familiar de Lego - ver quién "Lo construyó mejor".
- Armar un rompecabezas
- Esconder y buscar en el interior
- Tener un juego familiar de día/noche
- Pasar algún tiempo en la biblioteca leyendo un nuevo libro juntos
- Noche de cine en familia: escoger un DVD de la biblioteca
- Voluntarios juntos

Atentamente,

El Equipo de Salud Mental del Noreste



NORTHEAST
Elementary School