

¡BIENVENIDOS DE NUEVO A LA ESCUELA!

MENSAJE DE BIENVENIDA DE MS. SEITZER

QUERIDOS ESTUDIANTES, PADRES Y FACULTAD:

¡BIENVENIDOS DE NUEVO A UN NUEVO Y EMOCIONANTE AÑO ESCOLAR! ESTOY ENCANTADA DE RECONECTAR CON LOS ESTUDIANTES QUE REGRESAN Y DE EXTENDER UNA CÁLIDA BIENVENIDA A AQUELLOS QUE SE UNEN A NUESTRA COMUNIDAD ESCOLAR POR PRIMERA VEZ. COMO SU CONSEJERA DE SALUD MENTAL CLÍNICA, ESTOY AQUÍ PARA APOYAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR DE TODOS NUESTROS ESTUDIANTES. ESTE BOLETÍN PROPORCIONA INFORMACIÓN IMPORTANTE DE REGRESO A CLASES, CONSEJOS SOBRE CÓMO MANTENER LA SALUD MENTAL Y MEJORES PRÁCTICAS PARA VOLVER A LA RUTINA ESCOLAR.

LLEGADA DE LA MAÑANA

1. La escuela comienza a las 8:00am.
2. Por favor, asegúrese de que su hijo esté en la escuela antes de esa hora.
3. Las llegadas tardías deben registrarse en la oficina.

SALIDA DE LA ESCUELA

- La escuela termina a las 3:00pm.
- Por favor, informe al maestro de su hijo/a y a la oficina sobre el transporte diario de su hijo/a para garantizar su seguridad.
- Si hay algún cambio en el horario de transporte de su hijo/a, informe a la oficina y al maestro para que se pueda ajustar en consecuencia.

FECHAS IMPORTANTES

- ☑ CONOCE AL MAESTRO: 8 DE AGOSTO
- ☑ PRIMER DÍA DE CLASES: 12 DE AGOSTO
- ☑ DÍA DE "OPEN HOUSE" DE VPK (9-12PM): 15 DE AGOSTO / PRIMER DÍA DE VPK: 19 DE AGOSTO

RECORDATORIOS AMISTOSOS

- Por favor, traiga su mochila escolar con los suministros necesarios, diariamente.
- Entregue los suministros al maestro de su estudiante durante el evento "Conoce al Maestro" o en el primer día de clases.
- No se permite el uso de teléfonos móviles durante el día escolar, a menos que los maestros lo aprueben.



CONOCE A LA CONSEJERA

MS. GIANNA SEITZER, CMHC



Me encanta viajar y siempre me han interesado los idiomas. Tengo un título en consejería de salud mental clínica y me apasiona compartir conocimientos sobre salud mental con los demás.

Mi comida favorita es cualquier cosa italiana, pero especialmente la pasta.

¡Espero que estés tan emocionado como yo por este nuevo año escolar! Tenemos muchas aventuras geniales por delante.

Nota para los padres: Mi dirección de correo electrónico es: gseitzer@sjstampa.org. No dude en comunicarse si tiene preguntas o desea programar una consulta para su hijo/a.

Horario de oficina: 8-3PM, L, X, J, V.

BIENESTAR DE LA SALUD MENTAL

¡Bienvenidos de nuevo, estudiantes!

A medida que comenzamos un nuevo año escolar, es importante priorizar la salud mental y el bienestar. Aquí hay algunos consejos para ayudar a los estudiantes y las familias a mantener un equilibrio saludable.

4. Actividad Física:

- Participe en actividad física regular para mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía.
- Considere actividades familiares como caminar, andar en bicicleta o practicar deportes juntos.

5. Alimentación Saludable:

- Proporcione comidas y refrigerios equilibrados para apoyar la salud física y mental.
- Anime a los niños a mantenerse hidratados durante todo el día.

6. Limite el Tiempo de Pantalla:

- Establezca límites para el tiempo frente a la pantalla, especialmente antes de acostarse.
- Fomente actividades fuera de línea, como leer o jugar juegos de mesa.

Consejos

1. Comunicación Abierta:

- Fomente conversaciones abiertas sobre sentimientos y experiencias.
- Cree un espacio seguro para que los niños expresen sus preocupaciones y ansiedades.

2. Rutina y Estructura:

- Establezca una rutina diaria constante, incluyendo horarios regulares para acostarse y comer.
- Divida las tareas en pasos manejables para reducir el estrés y la sobrecarga.

3. Mindfulness y Relajación:

- Practique ejercicios de mindfulness, como la respiración profunda o la meditación.
- Tome descansos cortos durante el día para relajarse y recargar energías.

MEJORES PRÁCTICAS PARA VOLVER A LA RUTINA ESCOLAR

La transición de vuelta a la escuela después de un descanso puede ser desafiante. Aquí tienes algunas estrategias para ayudar a facilitar la adaptación:

1. Ajuste Gradual:

- Ajuste gradualmente los horarios para acostarse y despertarse para alinearlos con el horario escolar.
- Reintroduzca las rutinas diarias una semana antes de que comience la escuela.

2. Entorno Organizado:

- Cree un espacio de estudio dedicado, libre de distracciones.
- Utilice calendarios y planificadores para hacer un seguimiento de las tareas y actividades.

3. Mentalidad Positiva:

- Enfóquese en los aspectos positivos de regresar a la escuela, como ver a amigos y aprender cosas nuevas.
- Fomente una mentalidad de crecimiento elogiando el esfuerzo y la resiliencia.

4. Prepararse Juntos:

- Involucre a los niños en los preparativos de regreso a la escuela, como comprar suministros y organizar las mochilas.
- Hable sobre cualquier preocupación o pregunta que tengan sobre el próximo año escolar.

5. Manténgase Conectado:

- Mantenga la comunicación con los maestros y el personal de la escuela.
- Participe en eventos y actividades escolares para construir un sentido de comunidad.





¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR!

Recuerde, la oficina de consejería está aquí para apoyarlo durante todo el año escolar. Ya sea que esté experimentando estrés, ansiedad o cualquier otro desafío, no dude en comunicarse. ¡Juntos, podemos hacer que este año escolar sea positivo y exitoso!

Además de proporcionar servicios de terapia individual y evaluaciones psicológicas, estaré llevando a cabo sesiones de terapia grupal/funcionamiento ejecutivo de 5 semanas para estudiantes referidos por sus maestros a lo largo del año. Si desea que su estudiante reciba servicios de consejería, comuníquese conmigo para una consulta.

Mejores deseos para un maravilloso año escolar,

Gianna Seitzer, CMHC
Teléfono: 813-879-7720 EXT: 223

