

INVIERNO
2021 - 2022

Yonkers Public Schools

Aprendizaje Social-Emocional (SEL)

BOLETIN INFORMATIVO

YPS Psychology & Social Work Pupil Support Services



SEL SKILLS

Profesores y padres de familia pueden usar los links en esta seccion, para empezar una conversacion este mes acerca de la Amistad y Paciencia.

Amistad es una relacion entre gente que se estima y el cual disfrutan de su compania. Gente que se estima/quiere les gusta conversar y pasar tiempo juntos. Se confian, y se ayudan cuando tienen problemas o estan heridos.

Paciencia significa esperar hasta mas tarde por algo que quieres ahora. A veces, ser paciente es dificil y eso esta bien. Practicar la paciencia es una Buena forma de mejorar.

Para Primaria

[\(Video\) "Friendship soup"](#)

[\(Video\) Sesame Street teaches Friendship](#)

[\(Video\) 12 Videos that teach Friendship](#)

[\(Video\) Sesame Street / Elmo on patience](#)

[\(Video\) Sesame street cookie monster on self regulation](#)

Para Middle/High School:

[\(Video\) Importance of Friendships](#)

[\(Video\) Friendships and social media](#)

[\(Video\) Friendships and Boundaries](#)

[\(Video\) Practicing self control](#)

MINDFULNESS PRACTICE:

Atencion Plena puede ayudar con el estres, la ansiedad, y el enfoque. Atencion Plena es- notando que esta pasando a tu alrededor, y que esta pasando dentro de ti en el momento presente. Es el "Aqui y Ahora". Manteniendo la atencion plena toma practica. Recuerde a sus estudiantes que es normal el distraerse. Lo importante es el darse cuenta y re-enfocarse.

For All Ages: [51 Mindfulness Activities for the Classroom](#)

Stop, Take a Breathe, Observe, Proceed (STOP) skill [Click here for Info and Video](#)

Activity for All Ages: [Glitter Jar Activity](#)

FREE COMMUNITY ACTIVITIES and RESOURCES

Manteniendo a sus hijos activos y ocupados en diferentes actividades promueve crecimiento y desarrollo sano.

Adelante puedes encontrar actividades que son gratis este mes, para que tu y tu familia participen:

Yonkers Public Library Teen Event Calendar [Click here for the calendar](#) or [Click here for the "what's happening for teens" page](#)

12/18 - Brooklyn Wyckoff Farmhouse Museum Family Day : Calm Candles (All Ages) [Click here to register](#)

12/7; 12/14; 12/21; and 12/28 - NY Project HOPE Virtual Storytime [Click here to register](#)

12/18 - Harlem, NY State of Mind Holiday Mania [Click here for more information](#)

WINTER WELLNESS

A medida que el clima se vuelve mas frio y los dias se acortan, muchas de nosotros preferimos quedarnos adentro. Como resultado, iese puede llevar al aburrimiento o al blues invernal! Para obtener mas informacion, mire este video con consejos para mantenerse mentalmente saludable esta invierno. [Click here for the video](#)

El autocuidado es un proceso de cuidarse a sí mismo para promover su propia salud mental, emocional, física y espiritual. Algunas actividades de cuidado personal que puede hacer con un amigo son: hacerse la manicura / pedicura, salir a caminar, hacer algo de ejercicio, disfrutar de un programa de televisión, comenzar un nuevo pasatiempo o continuar con uno antiguo, ser creativo. Para obtener más consejos, visite:

[Click here for Self Care Activity List for Groups](#)

[Click here for Self Care Plan for Families](#)

PARENT CORNER

Grupos de bienestar en línea NY Project HOPE para aquellos que luchan con desafíos emocionales y estrés relacionados con la pandemia [Click here to sign up](#)

Vea el calendario de eventos de la biblioteca pública de Yonkers para encontrar eventos para adultos y niños! [Click here](#)

12/9 - Preparando a niñas y mujeres de color para ser líderes. Únase a la discusión virtual! [Click here to register](#)

12/16 - Asiento de auto 101 clase virtual [Click here](#)

GENERAL INFORMATION:

Buscando ayuda con tarea?

La Biblioteca Pública de Yonkers ofrece ayuda con tarea [Click here for more information](#)

En una Crisis?

Evia el texto "HOME" a 741741 para conectarse con un consejero de crisis o llame (800) 273-8255 para la línea Nacional en vivo del Suicidio

Other Questions, Comments, or Suggestions?

Contact your school's Pupil Support Team



"No se puede separar el aprendizaje y el bienestar".

-desconocido

- Composed by YPS Psychology and Social Work
SEL Newsletter Committee