

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 confían y se ayudan cuando tienen problemas or estan heridos.

Paciencia significa esperar hasta mas tarde por algo que quieres ahora. A veces, ser paciente es dificil y eso no es malo. Practicando 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

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 as 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, eso 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 virtual- 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 tareas [Click here for more information](#)

En una Crisis?

Envia el texto "HOME" a 741741 para conectarse con un consejero de crisis o llame al 1(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