

Counselor's Corner

MS. GIANNA SEITZER (MS.S), CMHC

News and Happenings/ Noticias y Acontecimientos

1. What is a peer mediator?
2. Developing good homework & study habits
3. Developing a sleep routine
4. Helpful resources for parents & students

1. *¿Qué es un mediador de pares?*
2. *Desarrollar buenos hábitos de estudio y tareas*
3. *Desarrollo de una rutina de sueño*
4. *Recursos útiles para padres y estudiantes*



OFFICE HOURS – M, W, F 8-3PM

WHAT IS A PEER MEDIATOR?

Conflicts are a normal and inevitable part of our lives. Students are bound to have conflicts with peers over the course of their school careers. But it isn't inevitable that these conflicts have to be unproductive, ruin relationships, take time away from academics, or lead to violence. A peer mediation program is an effective way for schools to decrease violence and empower students to better deal with the difficult situations they experience at school, and later as members of society.

Peer mediation is a voluntary process in which a student is trained as a neutral third party to help other students in conflict better understand one another, and come to a mutual agreement about how they want to handle their issues. Using conflict resolution skills and the peer mediation process, students can begin to see conflict as an opportunity for growth and learning, rather than something that fuels anger, frustration or even violence.

During mediation, a student (or pair of students) listens to other students present their side of a disagreement and then help them find common ground. Many school disputes have to do with rumors or misunderstandings between friends. Listening well to understand each other better, provides a framework for empowering students to reconnect as human beings and teaches appreciation for different perspectives.

Peer mediation helps students develop the conflict resolution skills of understanding conflict, confidentiality, effective communication, and intentional listening. The process invites practice in applying those skills in real life situations and helps them learn to settle potentially explosive situations in a positive and constructive manner.

Mediation can help alleviate the sense of disconnect and powerlessness that some students feel and can help turn a difficult situation into a time of mutual growth and understanding for disputants.

It is important to note that mediation is not an appropriate choice for all disputes. Any dispute that involves violence of any kind, weapons, drugs, or physical or sexual harassment or abuse is a case for administrative intervention. However, mediation can sometimes be useful in these types of conflicts after administrative intervention to help students understand the underlying issues and explore different ways of relating.

Research tells us that a sense of belonging is a very important factor in preventing violence in our schools. Traditionally, punitive systems, suspensions, and expulsion offer schools few choices other than to push students further away from their learning.

A school peer mediation program promotes critical thinking and builds decision-making skills, develops healthy standards of relationship within the school community and supports student self-determination—all valuable tools in an increasingly violent and disconnected world.



¿QUÉ ES UN MEDIADOR DE PARES?

Los conflictos son una parte normal e inevitable de nuestras vidas. Los estudiantes van a tener conflictos con sus compañeros en el transcurso de sus carreras escolares. Pero no es inevitable que estos conflictos sean improductivos, arruinen las relaciones, resten tiempo a los estudios o conduzcan a la violencia. Un programa de mediación entre pares es una forma efectiva para que las escuelas disminuyan la violencia y empoderen a los estudiantes para que puedan lidiar mejor con las situaciones difíciles que experimentan en la escuela y más adelante como miembros de la sociedad.

La mediación entre pares es un proceso voluntario en el que se capacita a un estudiante como un tercero neutral para ayudar a otros estudiantes en conflicto a entenderse mejor entre sí y llegar a un acuerdo mutuo sobre cómo quieren manejar sus problemas. Usando habilidades de resolución de conflictos y el proceso de mediación entre compañeros, los estudiantes pueden comenzar a ver el conflicto como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje, en lugar de algo que alimenta la ira, la frustración o incluso la violencia.

Durante la mediación, un estudiante (o un par de estudiantes) escucha a otros estudiantes presentar su versión de un desacuerdo y luego los ayuda a encontrar puntos en común. Muchas disputas escolares tienen que ver con rumores o malentendidos entre amigos. Escuchar bien para entenderse mejor proporciona un marco para capacitar a los estudiantes para que se reconecten como seres humanos y les enseña a apreciar las diferentes perspectivas.

La mediación entre pares ayuda a los estudiantes a desarrollar las habilidades de resolución de conflictos para comprender el conflicto, la confidencialidad, la comunicación efectiva y la escucha intencional. El proceso invita a practicar la aplicación de esas habilidades en situaciones de la vida real y les ayuda a aprender a resolver situaciones potencialmente explosivas de una manera positiva y constructiva.

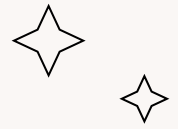
La mediación puede ayudar a aliviar la sensación de desconexión e impotencia que sienten algunos estudiantes y puede ayudar a convertir una situación difícil en un momento de crecimiento y comprensión mutuos para las partes en disputa.

Es importante señalar que la mediación no es una opción apropiada para todas las disputas. Cualquier disputa que involucre violencia de cualquier tipo, armas, drogas, o acoso o abuso físico o sexual es un caso de intervención administrativa. Sin embargo, la mediación a veces puede ser útil en este tipo de conflictos después de la intervención administrativa para ayudar a los estudiantes a comprender los problemas subyacentes y explorar diferentes formas de relacionarse.

Las investigaciones nos dicen que el sentido de pertenencia es un factor muy importante para prevenir la violencia en nuestras escuelas. Tradicionalmente, los sistemas punitivos, las suspensiones y las expulsiones ofrecen a las escuelas pocas opciones además de alejar a los estudiantes de su aprendizaje.

Un programa escolar de mediación entre compañeros promueve el pensamiento crítico y desarrolla habilidades para la toma de decisiones, desarrolla estándares saludables de relación dentro de la comunidad escolar y apoya la autodeterminación de los estudiantes, todas herramientas valiosas en un mundo cada vez más violento y desconectado.

DEVELOPING GOOD HOMEWORK AND STUDY HABITS



- Create an environment that is conducive to doing homework, starting at a young age. Children need a consistent work space in their bedroom or another part of the home that is quiet, without distractions, and promotes study.
- Schedule ample time for homework; build this time into choices about participation in after school activities.
- Establish a household rule that the TV and other electronic distractions stay off during homework time.
- Supervise computer and Internet use.
- By high school, it's not uncommon for teachers to ask students to submit homework electronically and perform other tasks on a computer. If your child doesn't have access to a computer or the internet at home, work with teachers and school administration to develop appropriate accommodations.
- Be available to answer questions and offer assistance, but never do a child's homework for her.



- Take steps to help alleviate eye fatigue, neck fatigue and brain fatigue while studying. It may be helpful to close the books for a few minutes, stretch, and take a break periodically when it will not be too disruptive.
- If your child is struggling with a particular subject, speak with your child's teacher for recommendations on how you or another person can help your child at home or at school. If you have concerns about the assignments your child is receiving, talk with their teacher.
- If your child is having difficulty focusing on or completing homework, discuss this with your child's teacher, school counselor, or health care provider.
- For general homework problems that cannot be worked out with the teacher, a tutor may be considered.
- Some children need extra help organizing their homework. Checklists, timers, and parental supervision can help overcome homework problems.
- Some children may need help remembering their assignments. Work with your child and their teacher to develop an appropriate way to keep track of their assignments – such as an assignment notebook, or in their cell phone.



DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS DE TAREA Y ESTUDIO



- Cree un ambiente propicio para hacer la tarea, comenzando a una edad temprana. Los niños necesitan un espacio de trabajo constante en su dormitorio u otra parte de la casa que sea tranquila, sin distracciones y que promueva el estudio.
- Programe tiempo suficiente para la tarea; convierta este tiempo en opciones sobre la participación en actividades después de la escuela.
- Establezca una regla doméstica de que la televisión y otras distracciones electrónicas permanezcan apagadas durante la hora de la tarea.
- Supervisar el uso de la computadora e Internet. Al llegar a la escuela secundaria, no es raro que los maestros pidan a los estudiantes que envíen tareas electrónicamente y realicen otras tareas en una computadora. Si su hijo no tiene acceso a una computadora o a Internet en casa, trabaje con los maestros y la administración de la escuela para desarrollar adaptaciones adecuadas.
- Esté disponible para responder preguntas y ofrecer ayuda, pero nunca le haga la tarea a un niño.



- Tome medidas para ayudar a aliviar la fatiga ocular, la fatiga del cuello y la fatiga cerebral mientras estudia. Puede ser útil cerrar los libros durante unos minutos, estirarse y tomar un descanso periódicamente cuando no sea demasiado molesto.
- Si su hijo tiene dificultades con una materia en particular, hable con el maestro de su hijo para obtener recomendaciones sobre cómo usted u otra persona pueden ayudar a su hijo en casa o en la escuela. Si tiene inquietudes sobre las tareas que recibe su hijo, hable con su maestro.
- Si su hijo tiene dificultades para concentrarse o completar la tarea, discútalos con el maestro, el consejero escolar o el proveedor de atención médica de su hijo.
- Para problemas generales de tarea que no se pueden resolver con el maestro, se puede considerar un tutor.
- Algunos niños necesitan ayuda adicional para organizar sus tareas. Las listas de verificación, los cronómetros y la supervisión de los padres pueden ayudar a superar los problemas con la tarea.
- Algunos niños pueden necesitar ayuda para recordar sus tareas. Trabaje con su hijo y su maestro para desarrollar una forma adecuada de realizar un seguimiento de sus tareas, como un cuaderno de tareas o en su teléfono celular.

CONSEJOS PARA ESTUDIAR EN CASA

Aprende a crear hábitos de estudio

- ★ Estudia con buena iluminación.
- ★ Busca un lugar para estudiar que no sea tu cama.
- ★ Controla tu tiempo de estudio.
- ★ Ten los implementos necesarios a mano.
- ★ Empieza por la tarea más larga o difícil y deja para el final la tarea que te resulte más fácil.
- ★ Evita tener encendida la televisión, poner música o usar el celular.
- ★ Plantea metas diarias de estudio.
- ★ Realiza pequeñas pausas para descansar entre actividades.

Developing a Sleep Routine

Getting enough sleep is critical for a child to be successful in school. Children who do not get enough sleep have difficulty concentrating and learning as well as they can.

Set a consistent bedtime for your child and stick with it every night. Having a bedtime routine that is consistent will help your child settle down and fall asleep. Components of a calming pre-bedtime routine may involve a bath/shower, reading with them, and tucking them in and saying good-night to them.

Have your child turn off electronic devices well before bedtime. Try to have the home as quiet and calm as possible when younger children are trying to fall asleep.

Insufficient sleep is associated with lower academic achievement in middle school, high school and college, as well as higher rates of absenteeism and tardiness. The optimal amount of sleep for most younger children is 10-12 hours per night and for adolescents (13-18 year of age) is in the range of 8-10 hours per night.



Desarrollar una rutina de sueño

Dormir lo suficiente es fundamental para que un niño tenga éxito en la escuela. Los niños que no duermen lo suficiente tienen dificultad para concentrarse y aprender lo mejor que pueden.

Establezca una hora constante para acostarse para su hijo y respétela todas las noches. Tener una rutina constante a la hora de acostarse ayudará a que su hijo se calme y se duerma. Los componentes de una rutina relajante antes de acostarse pueden incluir un baño/ducha, leer con ellos, arroparlos y decirles buenas noches.

Haga que su hijo apague los dispositivos electrónicos mucho antes de acostarse. Trate de tener el hogar lo más silencioso y tranquilo posible cuando los niños más pequeños estén tratando de conciliar el sueño.

La falta de sueño se asocia con un rendimiento académico más bajo en la escuela intermedia, la escuela secundaria y la universidad, así como con tasas más altas de ausentismo y tardanzas. La cantidad óptima de sueño para la mayoría de los niños pequeños es de 10 a 12 horas por noche y para los adolescentes (13 a 18 años de edad) está en el rango de 8 a 10 horas por noche.



Helpful Resources for Parents & Students

Mental Health:

With the rise of mental health awareness, attached is an article about understanding anxiety in children and teens. This 2018 Children's Mental Health Report looks at how widespread these disorders are, how they develop, and the risks of untreated anxiety.

<https://childmind.org/our-impact/childrens-mental-health-report/2018report/>

Why Middle School Matters

In middle school, students begin to contextualize their learning. At this phase, students not only continue to build a strong foundation of knowledge in many different disciplines, but also learn how to apply that information to fuel their critical inquiry and problem-solving skills. Knowledge becomes a tool they can use to make connections between different subjects.

Middle school aims to prepare students for high school and higher-level learning by helping them hone specific skills that they will carry with them throughout their lives. This means building effective study and organizational skills, learning how to plan, managing their workload and extracurricular activities, and maintaining a great work ethic.

Attached is an article regarding why middle school matters:

<https://www.suny.edu/attend/countdown-to-suny/middle-school-matters/>





Recursos útiles para padres y estudiantes

Salud mental:

Con el aumento de la conciencia sobre la salud mental, se adjunta un artículo sobre cómo comprender la ansiedad en niños y adolescentes. Este Informe de salud mental infantil de 2018 analiza qué tan extendidos están estos trastornos, cómo se desarrollan y los riesgos de la ansiedad no tratada.

<https://childmind.org/our-impact/childrens-mental-health-report/2018report/>

Por qué es importante la escuela intermedia:

En la escuela intermedia (Middle School), los estudiantes comienzan a contextualizar su aprendizaje. En esta fase, los estudiantes no solo continúan construyendo una base sólida de conocimiento en muchas disciplinas diferentes, sino que también aprenden a aplicar esa información para impulsar sus habilidades de indagación crítica y resolución de problemas. El conocimiento se convierte en una herramienta que pueden usar para hacer conexiones entre diferentes temas.

La escuela intermedia tiene como objetivo preparar a los estudiantes para la escuela secundaria y el aprendizaje de nivel superior ayudándolos a perfeccionar habilidades específicas que llevarán consigo a lo largo de sus vidas. Esto significa desarrollar habilidades de estudio y organización efectivas, aprender a planificar, administrar su carga de trabajo y actividades extracurriculares, y mantener una gran ética de trabajo.

Se adjunta un artículo sobre por qué es importante la escuela intermedia:

<https://www.suny.edu/attend/countdown-to-suny/middle-school-matters/>

