

# COUNSELOR'S CORNER

OCTOBER 2023



## IN THIS EDITION/EN ESTA EDICIÓN:

- Peer pressure/*presión de grupo*
- Self-awareness/*conciencia de sí mismo*
- **Safe Halloween fun!**/*¡Diversión segura en Halloween!*

## RED RIBBON MONTH/MES DE LA CINTA ROJA

Red Ribbon Month is an ideal way for people and communities to unite and take a visible stand against drugs. Show your personal commitment to a drug-free lifestyle through the symbol of the Red Ribbon, October 23rd-31st."

Each year the Red Ribbon organization picks a theme to represent and communicate their cause. This year the theme is: Positivity, Bravery, and Strength.

How can positivity, bravery, and strength help you to be drug free?



El Mes de la cinta roja es una forma ideal para que las personas y las comunidades se unan y adopten una postura visible contra las drogas. Muestre su compromiso personal con un estilo de vida libre de drogas a través del símbolo de la Cinta Roja, del 23 al 31 de octubre.

Cada año, la organización Red Ribbon elige un tema para representar y comunicar su causa. Este año el tema es: Positividad, Valentía y Fuerza.

¿Cómo pueden ayudarte la positividad, la valentía y la fuerza a estar libre de drogas?

# PEER PRESSURE



Most peer pressure is less easy to define. Sometimes a group can make subtle signals without saying anything at all — letting you know that you must dress or talk a certain way or adopt particular attitudes toward school, other students, parents, and teachers in order to win acceptance and approval.

The pressure to conform (to do what others are doing) can be powerful and hard to resist. A person might feel pressure to do something just because others are doing it (or say they are). Peer pressure can influence a person to do something that is relatively harmless — or something that has more serious consequences.

Giving in to the pressure to dress a certain way is one thing — going along with the crowd to drink or smoke is another.

People may feel pressure to conform so they fit in or are accepted, or so they don't feel awkward or uncomfortable. When people are unsure of what to do in a social situation, they naturally look to others for cues about what is and isn't acceptable.

The people who are most easily influenced will follow someone else's lead first. Then others may go along, too — so it can be easy to think, "It must be OK. Everyone else is doing it. They must know what they're doing." Before you know it, many people are going along with the crowd — perhaps on something they might not otherwise do.

Responding to peer pressure is part of human nature — but some people are more likely to give in, and others are better able to resist and stand their ground. People who are low on confidence and those who tend to follow rather than lead could be more likely to seek their peers' approval by giving in to a risky challenge or suggestion. People who are unsure of themselves, new to the group, or inexperienced with peer pressure may also be more likely to give in.

## FAMILIARIZE YOURSELF WITH STRENGTHS

### Strengths Exploration

Those who know their strengths and use them frequently tend to have more success in several areas. They feel happier, have better self-esteem, and are more likely to accomplish their goals.

To use your strengths effectively, it's important to have a clear idea of what they are, and how they can be used. Some of your greatest strengths might be easy to recognize, while others go unnoticed because they feel ordinary to you (even if they aren't).

**In this worksheet you will identify your strengths and ways in which you are already using them. Additionally, you will explore new ways to use your strengths to your advantage.**

# Peer Pressure - Continued

Nearly everyone ends up in a sticky peer pressure situation at some point. But these situations can be opportunities to figure out what is right for you. There's no magic to standing up to peer pressure, but it does take courage — yours:



- Listen to your gut. If you feel uncomfortable, even if your friends seem to be OK with what's going on, it means that something about the situation is wrong for you. This kind of decision-making is part of becoming self-reliant and learning more about who you are.
- Plan for possible pressure situations. If you'd like to go to a party but you believe there may be offered illegal substances, think ahead about how you'll handle this challenge. Decide ahead of time — and even rehearse — what you'll say and do.
- Arrange a "bail-out" code phrase you can use with your parents without losing face with your peers. You might call home from a party at which you're feeling pressured to drink alcohol and say, for instance, "Can you come and drive me home? I have a terrible earache."
- Learn to feel comfortable saying "no." With good friends you should never have to offer an explanation or apology. But if you feel you need an excuse for something, think up a few lines you can use casually. You can always say, "No, thanks, I've got a belt test in karate next week and I'm in training," or "No way — my uncle just died of cirrhosis and I'm not even looking at any alcohol."
- Hang with people who feel the same way you do. Choose friends who will speak up with you when you're in need of moral support, and be quick to speak up for a friend in the same way. If you're hearing that little voice telling you a situation's not right, chances are others hear it, too. Just having one other person stand with you against peer pressure makes it much easier for both people to resist.
- Blame your parents: "Are you kidding? If my mom found out, she'd kill me, and her spies are everywhere." If a situation seems dangerous, don't hesitate to get an adult's help.

out of **356** students polled

students who reported mild to strong exposure to peer pressure: **55.6%**

but, **47.7%** reported **no exposure** to peer pressure within the context of parties

approximately **70%** of students feel pressure from social media

and students who reported peer pressure from their friends was **77.2%**

**47.7%** reported academic peer pressure, **53.9%** of whom reported frequent or strong exposure

# PRESIÓN DE GRUPO



La mayoría de la presión de grupo no es tan fácil de definir. Algunas veces un grupo puede emitir señales sin decir absolutamente nada — diciéndote cómo te tienes que vestir, lo que debes de decir, adoptar alguna actitud particular sobre la escuela u otros estudiantes, padres y maestros, para poder ganar sentirte aceptados.

La presión para ser parte de lo que los otros hacen puede ser muy poderosa y difícil de resistir. Una persona puede sentirse presionada o influenciada a hacer algo solamente porque las otras personas lo están haciendo o digan que lo están haciendo. La presión de grupo puede afectar a una persona a que haga, bien sea algo que no tenga peligro o algo que tenga consecuencias más serias. Ceder a la presión para vestirse de una forma determinada es una cosa— unirse a los hábitos de un grupo que bebe y fuma es otra cosa.

Ceder a la presión para vestirse de una forma determinada es una cosa— unirse a los hábitos de un grupo que bebe y fuma es otra cosa.

Las personas pueden sentir presión para ceder a las costumbres de otros, ser aceptados y evitar sentirse incómodos o extraños. Cuando las personas no están seguras de lo que tienen que hacer ante una situación, ellos naturalmente buscan en otras personas señales de lo que es aceptable o no.

Las personas que son más fácilmente influenciadas serán las primeras en ser influenciadas por otros. Luego otras personas podrán seguir su ejemplo también, siendo más fácil razonar esta conducta pensando — "Debe ser correcto ya que todo le mundo lo está haciendo." Antes de que te des cuenta, muchas personas seguirán al grupo, quizás con costumbres que de otro modo no tendrían.

Responder a la presión de grupo es parte de la naturaleza humana — pero algunas personas son más propensas a ser influenciadas mientras que otras pueden resistir la presión y mantener firmemente su modo de pensar. Las personas que tienen baja confianza en sí mismas son quienes tienden a seguir al grupo en lugar de liderar, pueden ser más propensas a buscar la aprobación de sus compañeros cediendo ante retos o sugerencias arriesgadas. Las personas que no están seguras de sí mismas, nuevas en un grupo, o que no tienen experiencia con la presión de grupo, pueden ser más propensas a ser influenciadas.

## FAMILIARÍZATE CON LAS FORTALEZAS

**Aquellos que conocen sus puntos fuertes y los utilizan con frecuencia tienen más éxito en varias áreas. Se sienten más felices, tienen mejor autoestima y es más probable que logren sus objetivos.**

**Para utilizar sus puntos fuertes de forma eficaz, es importante saber cuáles son y cómo se pueden utilizar. Algunas de tus mayores fortalezas pueden ser fáciles de reconocer, mientras que otras pasan desapercibidas porque te parecen comunes (incluso si no lo son).**

***¡Haga clic en el enlace para identificar sus puntos fuertes!***

**<https://www.therapistaid.com/worksheets/strengths-exploration>**

# La presión de grupo - continúa

Casi todo el mundo termina en algún momento en una situación difícil de presión de grupo. Pero estas situaciones pueden ser oportunidades para descubrir qué es lo mejor para usted. No hay magia para resistir la presión de los compañeros, pero se necesita coraje, el tuyo:



## 1.- ¿Qué es la presión de grupo?

La presión de grupos es cuando tus compañeros o amistades influyen en ti para realizar determinadas actividades .



- Escuche su instinto. Si te sientes incómodo, incluso si tus amigos parecen estar de acuerdo con lo que está pasando, significa que algo en la situación no está bien para ti. Este tipo de toma de decisiones es parte de volverse autosuficiente y aprender más sobre quién es usted.
- Planifique posibles situaciones de presión. Si desea ir a una fiesta pero cree que le pueden ofrecer sustancias ilegales, piense con anticipación cómo afrontará este desafío. Decide de antemano (e incluso ensaya) lo que dirás y harás.
- Organice una frase clave de "rescate" que pueda usar con sus padres sin perder la cara ante sus compañeros. Podrías llamar a casa desde una fiesta en la que te sientes presionado a beber alcohol y decir, por ejemplo: "¿Puedes venir y llevarme a casa? Tengo un dolor de oído terrible".
- Aprenda a sentirse cómodo diciendo "no". Con buenos amigos nunca deberías tener que ofrecer una explicación o disculparte. Pero si sientes que necesitas una excusa para algo, piensa en algunas líneas que puedas usar de manera informal. Siempre puedes decir: "No, gracias, la semana que viene tengo una prueba de cinturón de kárate y estoy entrenando" o "De ninguna manera, mi tío acaba de morir de cirrosis y ni siquiera estoy mirando el alcohol".
- Sal con personas que sienten lo mismo que tú. Elige amigos que te hablen cuando necesites apoyo moral y habla rápidamente en nombre de un amigo de la misma manera. Si escuchas esa vocecita que te dice que una situación no está bien, es probable que otros también la escuchen. El simple hecho de tener otra persona a tu lado contra la presión de grupo hace que sea mucho más fácil para ambas personas resistirse.
- Culpa a tus padres: "¿Estás bromeando? Si mi mamá se enterara, me mataría y sus espías están por todas partes". Si una situación parece peligrosa, no dudes en buscar la ayuda de un adulto.

# SELF-AWARENESS



Self-awareness is a vital skill for everyone, whether you're a student, a parent, or an educator. Social and emotional learning starts with self-awareness and then continues to teach and build this skill throughout a student's journey.



LET'S BE  
AWARE

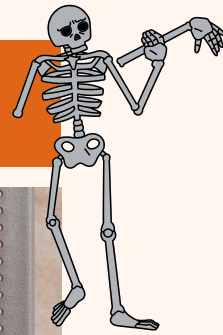
To be self-aware, you must be able to:

1. Identify your emotions. Your students need to be able to identify their feelings. Learning the difference between frustration and anger will help students navigate their emotions. By recognizing the link between their feelings, thoughts, and actions, they can then address these feelings and react to them appropriately.
2. See yourself honestly. Teaching your students to look at themselves honestly can help them respond to compliments, feedback, and criticism openly and earnestly. This sense of self will teach them to see and acknowledge both the positive and negative things in their nature.
3. Recognize your strengths and weaknesses. Your students' ability to see themselves, acknowledge their shortcomings, and embrace their strengths is a great confidence booster. Knowing that it's okay to admit they're wrong or don't understand something sets them up for growth. Acknowledging aptitude also builds confidence.
4. Work toward growth. All of these skills lead students to self-efficacy. They understand that self-work and growth are positive activities that result in healthy, happy people with a drive to achieve.

Having a healthy self-awareness promotes emotional wellness and self-esteem. It provides students insight into who they are, why they react as they do, and gives them a direction for self-improvement. Self-awareness for students is crucial for success. Self-aware people have a fundamental belief in their ability to achieve a goal, and this trait helps students thrive in everything they do.

Recognizing their emotions and the emotions of others is the first step to becoming self-aware.

# CONCIENCIA DE SÍ MISMO



## TENGA EN CUENTA

La autoconciencia es una habilidad vital para todos, ya sea estudiante, padre o educador. El aprendizaje social y emocional comienza con la autoconciencia y luego continúa enseñando y desarrollando esta habilidad a lo largo del recorrido del estudiante

Tener una sana conciencia de uno mismo promueve el bienestar emocional y la autoestima. Proporciona a los estudiantes una idea de quiénes son, por qué reaccionan como lo hacen y les da una dirección para la superación personal. La autoconciencia de los estudiantes es crucial para el éxito. Las personas conscientes de sí mismas tienen una creencia fundamental en su capacidad para lograr una meta y este rasgo ayuda a los estudiantes a prosperar en todo lo que hacen.



Recursos de: Positive Action



Reconocer sus emociones y las de los demás es el primer paso para tomar conciencia de uno mismo.

Para ser consciente de sí mismo, debe poder:

1. Identifica tus emociones. Sus alumnos deben poder identificar sus sentimientos. Aprender la diferencia entre la frustración y la ira ayudará a los estudiantes a navegar sus emociones. Al reconocer el vínculo entre sus sentimientos, pensamientos y acciones, pueden abordar estos sentimientos y reaccionar ante ellos de manera adecuada.
2. Mírate a ti mismo honestamente. Enseñar a sus alumnos a verse a sí mismos con honestidad puede ayudarlos a responder a los elogios, comentarios y críticas de manera abierta y seria. Este sentido de sí mismos les enseñará a ver y reconocer tanto las cosas positivas como las negativas de su naturaleza.
3. Reconoce tus fortalezas y debilidades. La capacidad de sus alumnos para verse a sí mismos, reconocer sus defectos y aceptar sus fortalezas es un gran refuerzo de confianza. Saber que está bien admitir que están equivocados o que no entienden algo los prepara para crecer. Reconocer la aptitud también genera confianza.
4. Trabajar hacia el crecimiento. Todas estas habilidades llevan a los estudiantes a la autoeficacia. Entienden que el trabajo personal y el crecimiento son actividades positivas que dan como resultado personas sanas, felices y con un impulso para lograr logros.



# TIPS FOR TRICK-OR-TREATING

By: SafeKids Worldwide



## COSTUMES FOR A SAFE HALLOWEEN

1. Costumes for a Safe Halloween
2. Choose facepaint and makeup whenever possible, instead of masks, which can obstruct a child's vision.
3. Have kids carry glow sticks or flashlights to help them see and be seen by drivers.
4. When selecting a costume, make sure it is the right size to prevent trips and falls.



## WALK SAFELY

1. Cross the street at corners, using traffic signals and crosswalks. Look left, right and left again when crossing and keep looking as you cross.
2. Put electronic devices down, keep heads up and walk, don't run, across the street.
3. Teach children to make eye contact with drivers before crossing in front of them.
4. Always walk on sidewalks or paths. If there are no sidewalks, walk facing traffic as far to the left as possible. Children should walk on direct routes with the fewest street crossings.
5. Watch for cars that are turning or backing up. Teach children to never dart out into the street or cross between parked cars.
6. Join kids under age 12 for trick-or-treating. If kids are mature enough to be out without supervision, tell them to stick to familiar areas that are well lit and trick-or-treat in groups.



## DRIVE EXTRA SAFELY ON HALLOWEEN

1. Slow down and be especially alert in residential neighborhoods. Children are excited on Halloween and may move in unpredictable ways
2. Take extra time to look for kids at intersections, on medians and on curbs.
3. Enter and exit driveways and alleys slowly and carefully.
4. Get rid of any distractions - like your phone - in your car so you can concentrate on the road and your surroundings.
5. Turn your headlights on earlier in the day to spot children from greater distances.



# CONSEJOS PARA TRICK OR TREAT

Por: SafeKids Worldwide



## DISFRACES PARA UN HALLOWEEN SEGURO

1. Elija pintura facial y maquillaje siempre que sea posible, en lugar de máscaras, que pueden obstruir la visión de un niño.
2. Haga que los niños lleven barras luminosas o linternas para ayudarlos a ver y ser vistos por los conductores.
3. Al seleccionar un disfraz, asegúrese de que sea del tamaño adecuado para evitar tropezones y caídas.



## CAMINE CON SEGURIDAD

1. Cruce la calle en las esquinas, utilizando los semáforos y los cruces peatonales. Mire a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda al cruzar y siga mirando mientras cruza.
2. Deje los dispositivos electrónicos a un lado, mantenga la cabeza erguida y camine, no corra, al otro lado de la calle. Teach children to make eye contact with drivers before crossing in front of them.
3. Camine siempre por aceras o caminos. Si no hay aceras, camine de cara al tráfico lo más a la izquierda posible. Los niños deben caminar por rutas directas con la menor cantidad de cruces de calles.
4. Esté atento a los automóviles que están girando o retrocediendo. Enseñe a los niños a nunca salir corriendo a la calle ni cruzar entre autos estacionados. Join kids under age 12 for trick-or-treating.
5. Si los niños son lo suficientemente maduros como para salir sin supervisión, dígalos que se queden en áreas familiares que estén bien iluminadas y que pidan dulces en grupos.



## DRIVE EXTRA SAFELY ON HALLOWEEN

1. Slow down and be especially alert in residential neighborhoods. Children are excited on Halloween and may move in unpredictable ways
2. Take extra time to look for kids at intersections, on medians and on curbs.
3. Enter and exit driveways and alleys slowly and carefully.
4. Get rid of any distractions - like your phone - in your car so you can concentrate on the road and your surroundings.
5. Turn your headlights on earlier in the day to spot children from greater distances.