

# COUNSELOR'S CORNER

Octubre 2024

## En esta edición

### Autocuidado después de desastres naturales

**Autocuidado:** la ayuda de salud mental es clave para los estudiantes después de sobrevivir a un desastre natural como un huracán. Según un estudio de la Asociación Estadounidense de Psicología de 2016, entre el 25% y el 30% de los estudiantes expuestos a un desastre climático extremo corren el riesgo de sufrir efectos en la salud mental.

### Mes Nacional de Prevención del Acoso

Octubre es el Mes Nacional de Prevención del Acoso. El acoso escolar es un problema generalizado que afecta a muchos estudiantes, profesores y padres. El acoso puede tener efectos devastadores, como evitar la escuela, pérdida de autoestima y aumento de la ansiedad y la depresión.

## Recordatorios

¡No olvides trabajar en tus cuentas sobre la fogata para la clase de artes escénicas de la Sra. Foley!

## Próximos eventos

- Conferencias: 28-31 de octubre
- Halloween: 31 de octubre

## Información de contacto

Email: [gseitzer@sjstampa.org](mailto:gseitzer@sjstampa.org)

Phone: 813-879-7720 EXT 223

# DESASTRE NATURAL Y AUTOCUIDADO

POR UTMB HEALTH

## Módulo de Autocuidado para Huracán milton

### **El autocuidado es fundamental para afrontar las consecuencias y la recuperación de un desastre.**

Incluso con el aviso (corto) de un huracán inminente en comparación con otros desastres naturales, los impactos de la tormenta suelen ser inesperados, repentinos y abrumadores. Conocer las reacciones y respuestas comunes, cómo afrontar la situación y cómo apoyarnos mutuamente puede ayudarnos en el camino hacia la recuperación.

**Reconocer que las situaciones anormales provocan reacciones anormales y eso es perfectamente normal.** Sepa que una amplia gama de respuestas es normal e incluye pensamientos, sentimientos y comportamientos como:

- Los sentimientos intensos o impredecibles como ansiedad, preocupación, tristeza, miedo, ira, irritabilidad e incluso ninguna respuesta son normales. Sentirse como una "montaña rusa emocional" y tener pensamientos acelerados también son comunes.

### **Vuelve a tu rutina o establece una nueva rutina.**

Las rutinas son importantes para adultos y niños y nos dan una sensación de normalidad. Cuanto más rápido podamos volver a la rutina o establecer una nueva, mejor será nuestra capacidad para afrontarla.

### **Restablecer las rutinas de sueño y dormir lo suficiente.**

Trate de mantener un horario de sueño regular y una hora de levantarse constante, independientemente de cómo haya dormido.

### **Consuma comidas sanas y equilibradas, es importante para la salud física y mental.**

Trate de evitar la comida chatarra. Haga ejercicio y vuelva a las cosas que disfrutaba antes del huracán.

**Conéctate con otros.** El apoyo social es quizás la herramienta de afrontamiento más importante que tenemos.

Comparta historias y experiencias con amigos, vecinos y compañeros. Conéctate con tu red social o crea otras nuevas. Intente centrarse en las historias de esperanza, así como en el progreso y los próximos pasos.

# Busque apoyo después de Milton

## Atención comunitaria

**Atención comunitaria: hable con los estudiantes sobre cómo sobrevivir a un desastre natural significa unirse y cuidarse unos a otros como comunidad.**

1. Crisis Center of Tampa Bay: ayuda a la región de Tampa Bay, pero también puede conectarlo con ayuda a través de los canales adecuados.
2. Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA: una línea de ayuda nacional para casos de desastre que puede conectarlo con los recursos que necesita.
3. Reemplazo del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP): los beneficiarios de SNAP que perdieron alimentos debido al huracán Milton pueden solicitar el reemplazo de alimentos completando el formulario en el sitio web del DCF.
4. Puntos de distribución (PODS) abiertos para servir a la comunidad: el condado de Hillsborough, junto con la Guardia Nacional, ha abierto puntos de distribución (POD) en todo el condado para ayudar a los residentes afectados por los huracanes Helene y Milton. Los POD se conducen a través de áreas de socorro donde los residentes pueden recoger agua, lonas para proteger sus hogares y comidas. Los POD permiten a los residentes obtener estos artículos sin tener que abandonar sus vehículos.

# MES NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

## Qué saber

Existen varias formas de acoso, incluido el acoso verbal, social, físico y cibernético, y todos ellos pueden tener impactos duraderos. PARA obtener más información sobre el acoso, qué es y cómo ayudar a su hijo a responder, visite los siguientes sitios:

- <https://www.pacer.org/bullying/nbpm/>
- <https://www.stopbullying.gov>

## ¡Muestre su apoyo!

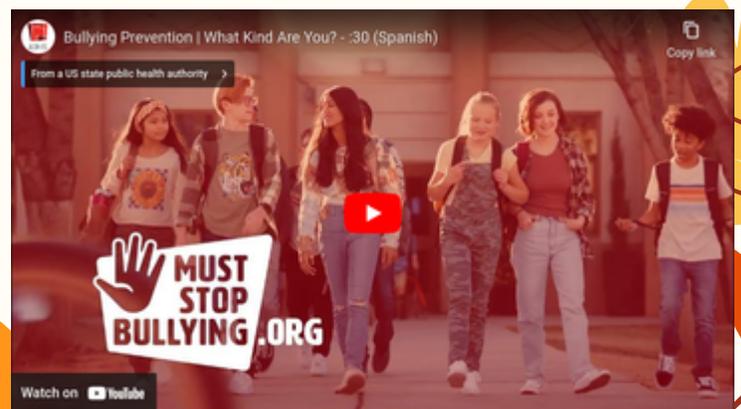
Todos los días, miles de jóvenes sufren acoso por parte de sus compañeros en la escuela, después de la escuela en sus vecindarios e incluso cuando están en casa, a través de las redes sociales y los mensajes de texto. Hay muchas maneras de apoyar la prevención del acoso como individuo o con amigos, familiares, su escuela o toda su comunidad.

## Acoso 101

Según StopBullying.gov (2020), "el acoso escolar es un comportamiento agresivo no deseado entre niños en edad escolar que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite, o tiene el potencial de repetirse, con el tiempo. Tanto los niños que son acosados como los que acosan a otros pueden tener problemas graves y duraderos".

## ¡Mira este vídeo!

Mira el vídeo de '¿Qué clase de persona eres?' Y cómo puedes apoyar la lucha contra el acoso.



# Conflicto versus acoso: ¿cuál es la diferencia?

## El acoso es diferente del conflicto.

- Un conflicto es un desacuerdo o discusión en el que ambas partes expresan sus puntos de vista.
- El acoso es un comportamiento negativo dirigido por alguien que ejerce poder y control sobre otra persona.

Por Pacer.org

Diferencia entre un conflicto escolar y el bullying

Conflicto escolar	Bullying
-Evento aislado que ocurre accidentalmente (conducta accidental)	- Evento que persiste a través del tiempo. (conducta intencional).
-No necesariamente dirigido a dañar. Carente de objetivo.	-Deliberadamente encauzado a provocar daño. El objetivo es ganar control sobre la otra persona a través de la agresión física o verbal.
-Conflicto entre iguales (personas o chicos con fuerza o poder similar).	-Desequilibrio de poder.
-Se maneja siguiendo los pasos de solución de conflictos.	-Requiere estrategias específicas
-No hay un patrón de actores. -Cuando se soluciona adecuadamente, deja un aprendizaje positivo.	-Hay actores bien identificados en su rol y de manera persistente (perpetrador, víctima, observador). -Cuando no se soluciona, tiene efectos a corto (rendimiento académico, interacción social, salud) y a largo plazo (autoestima, deserción escolar, ideas suicidas, conductas delinuenciales: abuso sexual, daño y/o amenaza con armas ).

# ORACIÓN POR LA COMUNIDAD

Abrazando al Padre,  
Tú nos honras a cada uno de nosotros  
con igual medida en tu amor.  
Aprendamos a amar más  
profundamente a nuestro prójimo,  
para que podamos crear  
comunidades pacíficas y justas.  
Inspíranos a usar nuestras energías  
creativas.  
para construir las estructuras que  
necesitamos  
para superar los obstáculos  
de intolerancia e indiferencia.  
Que Jesús nos dé el ejemplo necesario  
y envía el Espíritu para calentar  
nuestros corazones para el viaje.

**Amén**