

Conexiones de consejería



Boletín de consejería de El Cerrito



Susanna Mruz

Susanna.mruz@cnusd.k12.ca.us

horas de oficina: 12:00-2:00

Tema del Mes:

Mantenerse conectado

¡Felicidades, han logrado pasar el mes de agosto! Ojalá estén sintiendo éxito con el aprendizaje en línea / remoto. Es importante celebrar estas victorias, sin importar el tamaño de sus logros. Por ejemplo, es posible que hayas aprendido a navegar por Google Classroom, Google Meets, Zoom o Edgenuity. Tal vez esta es la primera vez que su hijo tiene varios maestros, y ellos han dominado su horario de muchas clases diferentes. Eso es un éxito. ¡Celebra! Las diferentes habilidades que su hijo ha aprendido serán beneficiosas en la escuela secundaria, la universidad y, finalmente, la fuerza laboral. Estas diferentes habilidades son: tecnología de aprendizaje, perseverancia, determinación y resiliencia. Las celebraciones son importantes, y usted y su hijo deben de reconocer cuántas nuevas habilidades ha adquirido. Estamos orgullosos de ustedes.

Recuerde que sus consejeros están aquí para apoyarlos durante todo este año escolar. Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta, comentario o inquietud. Lo más importante, los ¡Te extrañamos y estamos aquí para ti!

SEPTEMBER IS
**SUICIDE
PREVENTION
AWARENESS
MONTH**
One conversation can change a life.

Pain Isn't Always Obvious
**KNOW
THE SIGNS**
Suicide Is Preventable

Semana de conocimiento sobre el Suicidio (6-12 de septiembre)

¡sintiéndose deprimido, pide ayuda!

Lunes: ¡Dame 5!

Martes: ¡Ama tu selfie!

Miércoles: Ilumina el mundo con tu sonrisa, comparte afirmaciones positivas. "Sé el arco iris en la nube de alguien" -Maya Angelou.

Jueves: Jueves pensativo, escribe una tarjeta para alguien y envíala por correo.

Viernes: Viernes de la Amistad, agradece a tus amigos por lo que son.



IN CRISIS?

TEXT
CNUSD
TO
741741



Free, 24/7,
confidential
crisis support
by text.

CRISIS TEXT LINE

Care Solace es un recurso en línea con una línea de consejería en vivo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, destinado a ayudar a las personas a encontrar programas locales relacionados con la salud mental y servicios de consejería (disponibles para las familias del CNUSD).

[Care Solace](http://www.caresolace.org)

Phone: (888) 515-0595

Email: weserve@caresolace.org

3 COMPONENTS OF CONNECTEDNESS



Visite nuestro salón virtual del distrito para calmarse y relajarse <http://bit.ly/CNUSDvirtualcalmingroom>
Para herramientas adicionales de enriquecimiento emocional social específicas de grado, visite [CNUSD Always Learning](http://www.cnusd.org/always-learning)