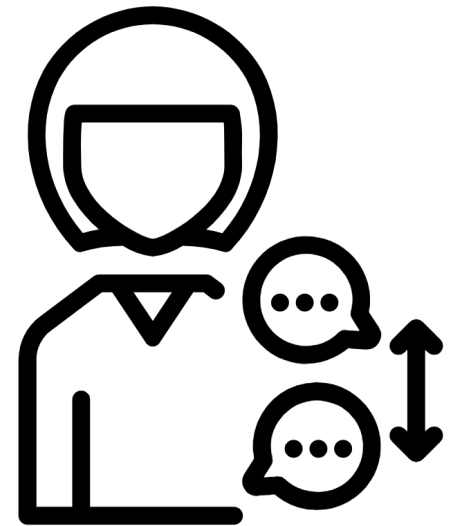


INTERPRETATION

Disponemos de interpretación simultánea en español:

- Si utiliza una Mac o una PC, el botón se encuentra en la parte inferior de la ventana Zoom.
- Si utiliza un iPhone o un dispositivo Android, está en el menú de opciones.
- Puede cambiar entre inglés y español en cualquier momento.



LAS NORMAS DE ZOOM

- Apagar el micrófono cuando no se está compartiendo con el grupo.
- Hacer preguntas y escribir comentarios en el chat o levantar la mano.



ZOOM CHAT

- En ocasiones, el presentador o anfitrión puede utilizar la función de chat para pedir respuestas o preguntas del público.
- Por favor, siga las indicaciones del presentador para que podamos utilizar el chat de la forma más productiva posible.
- Como enseñamos a los niños: ¡Sea específico, amable y servicial!
- Por lo general, la mejor manera de hacer preguntas sobre su situación particular es por correo electrónico.





FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

VIVIENDO NUESTRA NUEVA "NORMALIDAD"

APOYANDO A NUESTROS NIÑOS EN SU DESARROLLO
SOCIAL Y EMOCIONAL



METAS PARA HOY



- Exploremos y definamos nuestra nueva "normalidad".
- Aprenda consejos y estrategias para gestionar el estrés y navegar por nuestra nueva "normalidad".
- Comprométete a realizar una acción para alcanzar un objetivo personal.

NORMAS DEL TALLER

- Esté presente y abierto.
- Haz espacio.
- Respétate a ti mismo y a los demás.
- Mantén la confidencialidad de los nombres y las historias personales.
- Publica en el chat.

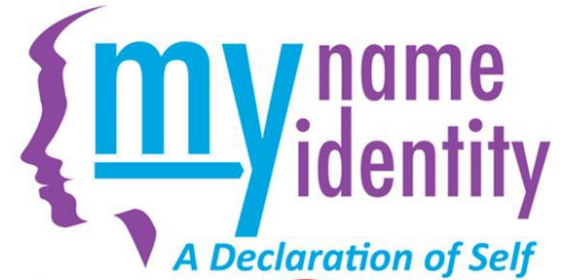
MATERIALS

- Papel o o un bloc de papel
- Una pluma o un lápiz



Photo by Tirachard Kumtanom: <https://www.pexels.com/photo/white-blank-notebook-733857/>

Ziem Nguyen Neubert



- Pronombres: Ella/El/Ellas
- Asiática; vietnamita americana
- 20 años en escuelas públicas
- Mama: 2 hijos (15 y 20 años)
- Defensora de los jóvenes, la familia y la igualdad
- Estudiante de por vida



*Directora Ejecutiva,
Project Cornerstone*

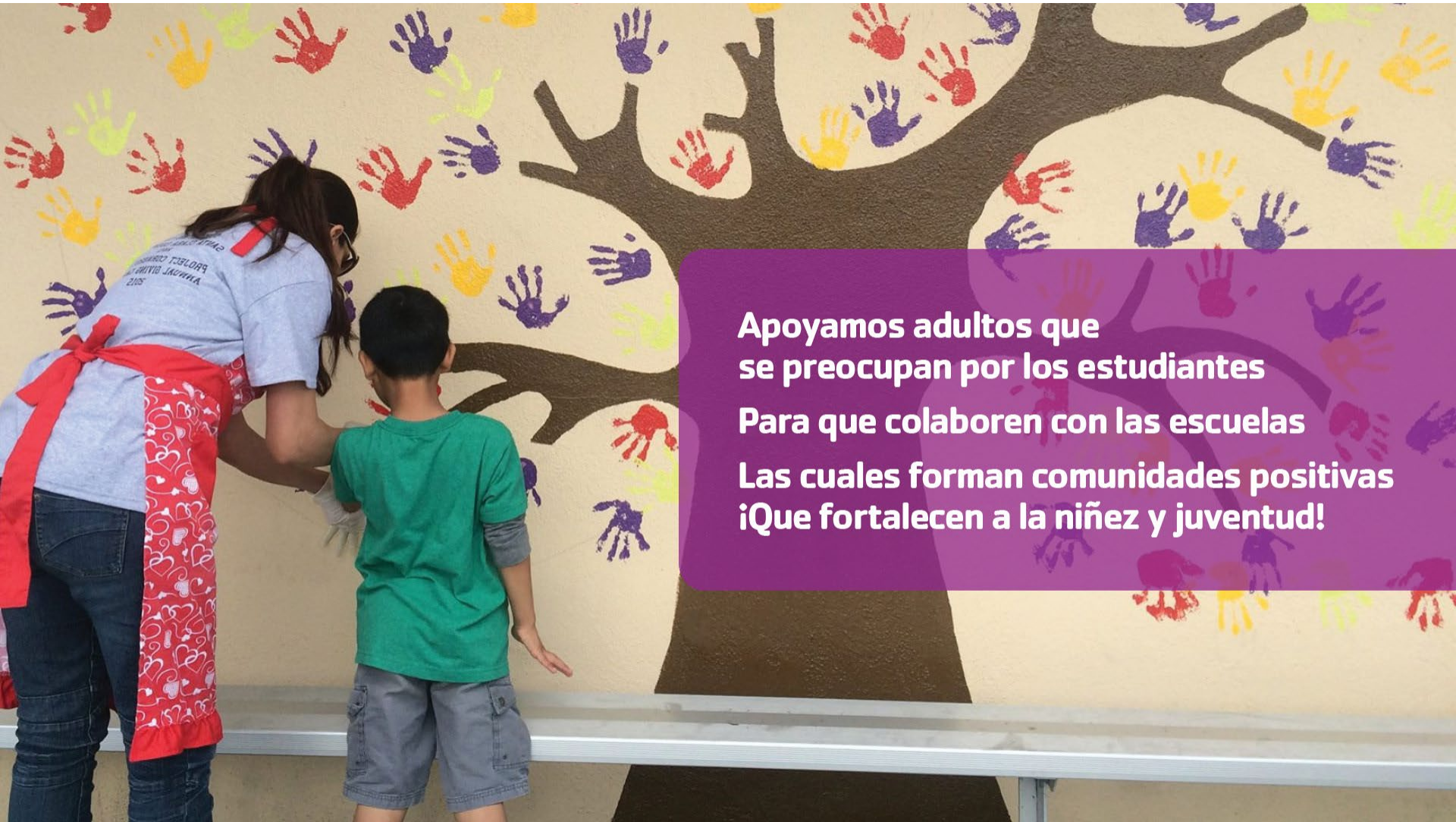
ziem@projectcornerstone.org

PROJECT CORNERSTONE

www.projectcornerstone.org



PROJECT CORNERSTONE



**Apoyamos adultos que
se preocupan por los estudiantes
Para que colaboren con las escuelas
Las cuales forman comunidades positivas
¡Que fortalecen a la niñez y juventud!**

MISIÓN: Garantizar que todos los jóvenes se sientan valorados, respetados y reconocidos para que se conviertan en adultos sanos, solidarios y responsables



COMPROMETIDOS CON LA JUVENTUD

Engaging Youth

Engaging Parents

Engaging Teachers

**COMPROMETIDOS
CON LOS
PAPAS**

**COMPROMETIDOS
CON LOS
MAESTROS**

FAMILIA COMUNIDAD RED DE APOYO



RELACIONES!

*¿Cómo nos mostramos –
para nosotros mismos y para los demás?*



Photo by Jessica Lewis Creative:
<https://www.pexels.com/photo/silver-heart-bowl-filled-of-red-pomegranate-seeds-992816/>



Photo by Diva Plavalaguna: <https://www.pexels.com/photo/high-five-hands-6146822/>

DE PANDEMIA A ENDEMIAS... ¡HURRA! ¿HURRA?

- Buenas noticias / Malas noticias
- No podemos prever cómo nos sentiremos.
- Nuestros sentimientos no siempre coinciden con nuestras circunstancias.
- Reconozca que la nueva "normalidad" a la que volvemos puede no ser tan normal.

¿CUÁL ES LA NUEVA "NORMALIDAD" ACTUAL?

- Nuestro mundo
- Nuestro país
- Nuestra ciudad
- Nuestro vecindario
- Nuestra escuela
- Nuestra familia
- **Nuestro yo**



REFLEXIÓN: + / -

¡DÉMOSE UN NOMBRE!



COSAS POSITIVAS

(Rosas)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

COSAS NEGATIVAS

(Espinas)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Four orange roses are arranged in a square shape on a white background. Each rose is on a stem with several green leaves. The roses are positioned at the corners of a square, with their stems extending towards the center. The text is centered within the square formed by the roses.

**¿PUEDE MI ROSA
SER TU ESPINA
O VICEVERSA?**

REVISIÓN DE LA REFLEXIÓN:



- ¿Cuáles están bajo su control?
- ¿Cuáles están fuera de tu control?
- ¿Cuáles de ellas podrían formar parte de tu nueva "normalidad"?

¿QUÉ QUIERE MANTENER, PARAR/PAUSAR O INICIAR?



- Actividades, habilidades, aficiones
- Rituales y rutinas, hábitos
- Familia, amigos, compañeros de trabajo, personas
- Valores, sentimientos

¿QUÉ HA APRENDIDO SOBRE SÍ MISMO EN LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS?



- ¿Qué le hace feliz?
- ¿Qué te aporta paz y tranquilidad?
- ¿Cuándo eres la mejor versión de ti mismo?

AUTOUIDADO o CUIDADO PERSONAL



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

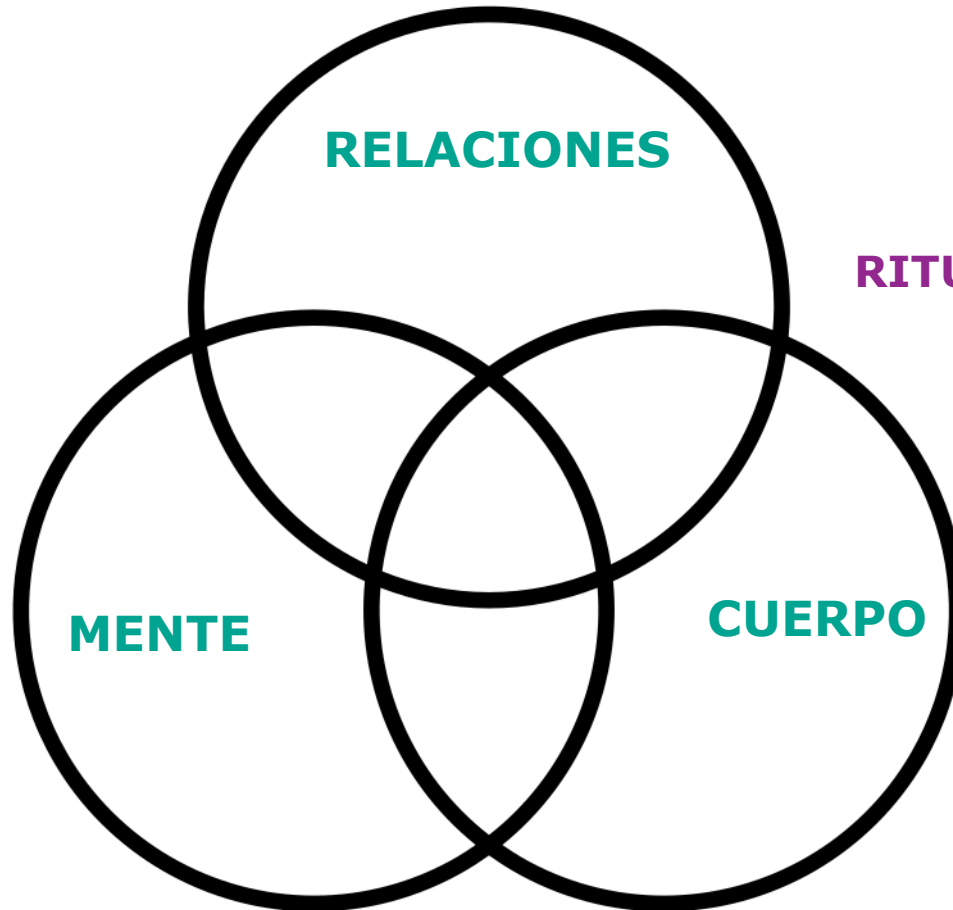
EL PODER DEL AGRADECIMIENTO



CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Céntrate en lo que puedes controlar

LÍMITES



RITUALES Y RUTINAS

Menos es más

¿DE QUÉ MANERA TE CUIDAS?



¿CUÁLES SON ALGUNOS DE SUS OBJETIVOS PARA ESTE AÑO?



- ¿Grandes?
- ¿Pequeños?
- ¿A largo plazo?
- ¿A corto plazo?
- ¿Son realistas?
- ¿Tuyo o de alguien mas?

ELIJA UNO DE SUS OBJETIVOS

ESPECÍFICO

S



¿Qué quiere hacer?

Formule un objetivo concreto e incluya detalles específicos.

MEDIBLE

M



¿Cómo sabrá cuándo lo ha alcanzado?

Muestra pruebas para evaluar tu progreso.

ALCANZABLE

A



¿Está en sus posibilidades lograrlo?

Escoja algo que suponga un reto, pero que no sea imposible.

RELEVANTE

R



¿Coincide con tus valores fundamentales?

Busca objetivos significativos que refuercen lo que es importante para ti.

A TIEMPO

T



¿Cuándo quieres conseguirlo?

Establece una fecha final o un plazo para completarlo.

METAS

REFLECTION

¿Qué puede hacer para alcanzar uno de sus objetivos personales?



APOYANDO A NUESTROS HIJOS

1. Reconocer los sentimientos.
2. Establezca intencionadamente sistemas de apoyo.
3. Ayude a los adolescentes a conectar con la familia, los amigos y la comunidad.
4. Celebrar reuniones familiares o de control.





SE NECESITA UN PUEBLO

ELEMENTO #3

RELACIONES CON OTROS ADULTOS

El joven recibe apoyo de tres o más adultos que no son sus padres.



ACTIVIDAD: CASCADA DE IDEAS DE REFLEXIÓN EN EL CHAT



¿Quién es un buen modelo en la vida de su hijo, aparte de usted?



ACTIVIDAD: CASCADA DE IDEAS DE REFLEXIÓN EN EL CHAT



TU RED DE APOYO...

¿Quién esta en tu red de apoyo?

¿A qué adulto puedes acudir en busca de apoyo e ideas sobre tu relación con tu propio hijo o con otros jóvenes de la comunidad?



NO IMPORTA CUÁL SEA EL TEMA...

1. Reflexiona: Cuídese a usted mismo primero.
2. Sirva de modelo.
3. Hable con su hijo.
 - Haga preguntas de diferentes maneras
 - Escuche activamente
 - Valide las experiencias y sentimientos de su hijo
4. Comparta el poder - Exploren juntos.



A LOS JÓVENES LES VA MEJOR CUANDO TIENEN...

relaciones y experiencias que les hacen sentir

valorados,

respetados y

reconocidos.



REFLEXIONEMOS



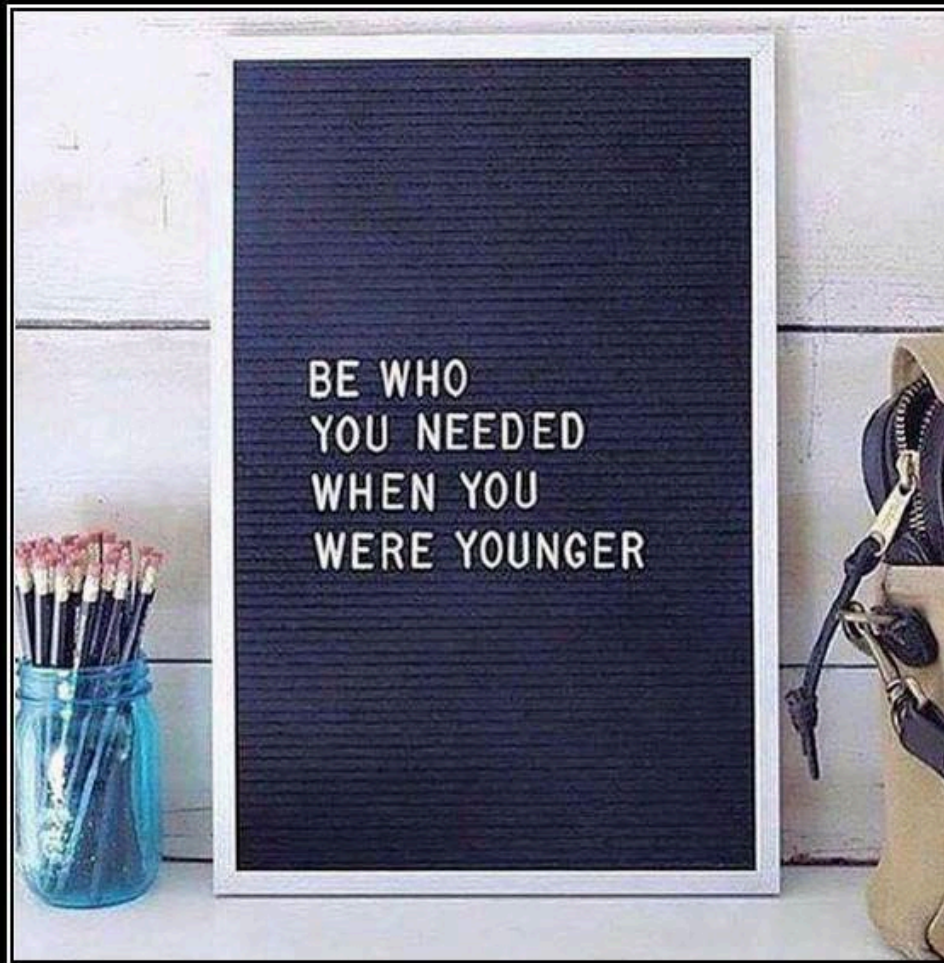
¿Cuál es **una acción** que puedo llevar a cabo para crear elementos en la vida de mis hijos a partir de hoy?



YO
TE VEO

YO
TE ESCUCHO

Photo by Brett Sayles: <https://www.pexels.com/photo/chalkboard-with-i-see-you-i-hear-you-titles-4966533/>



Project Cornerstone

"All kids need is a little help, a little hope,
and someone who believes in them."

**Sea la persona
Que usted
necesitaba
Cuando
eras más joven**

*"Todo lo que los
niños necesitan
es un poco de
ayuda,
un poco de
esperanza y
alguien que crea en
ellos"*

¡GRACIAS!

Si tiene más preguntas, no dude en ponerse en contacto con nosotros:

Ziem Neubert, Directora de Project Cornerstone

ziem@projectcornerstone.org

Geoff Chang, MVWSD Director

gchang@mvwsd.org

Díganos cómo lo hemos hecho!

Enlace a la Encuesta:

<http://mvw.sd/pusurvey020323>





SI USTED O UN SER QUERIDO TIENEN PROBLEMAS DE ESTRÉS O SE ENCUENTRAN EN UNA SITUACIÓN DE PELIGRO INMINENTE...

- Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para llamar al teléfono de crisis y suicidio.
- <https://988lifeline.org/>
- Llame al 1-800-662-4357 para obtener información sobre centros de apoyo y tratamiento en su zona (la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) Línea de ayuda nacional).

NUEVO CÓDIGO DE TRES DÍGITOS



Si tú o alguien que conoces
necesita apoyo, llama al **988**
(servicio en español)
o envía un texto al **988**
o chat vía **988lifeline.org**
(en inglés).



PEP22-08-03-010

RECURSOS

- <http://www.projectcornerstone.org/>
- <https://searchinstitute.org/>
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>
- http://www.fosteringresilience.com/7cs_parents.php
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-art-now/202105/returning-life-after-covid-19-the-power-appreciation>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/well-lived-life/202203/why-you-might-still-languish-after-covid>
- https://parentandteen.com/covid-pandemic-lessons-teens/?utm_source=m_fb_4_19_21&utm_medium=n_p&utm_campaign=facebook_AM&fbclid=IwAR3YjZNV5tSmtWW4a6JQlJ2zvsw389PAzJ2XipDWUcZO4JZ6sg3gpnCLR98
- <https://www.goodmorningamerica.com/wellness/story/mental-health-action-day-tips-cope-reentry-anxiety-77781949?fbclid=IwAR2uZFSwfAwN0W0NdHVmp2mU7r2CpmYj1-zjgvunsyt5OkUm-YoJRu6Wiv0>
- https://neurorehab.bancroft.org/family_resources/coping-with-covid-re-entry-anxiety/
- <https://www.self.com/story/re-entry-anxiety-covid>

RECURSOS

- <https://www.psychiatry.org/News-room/News-Releases/Americans-Anticipate-Higher-Stress-at-the-Start-of>
- <https://www.nbcnews.com/health/health-news/adults-say-expecting-stress-2023-survey-finds-rcna62580>
- <https://www.mindbodygreen.com/articles/why-doing-less-should-be-your-new-years-resolution>
- <https://thevibewithky.com/2022/12/26/6-tips-for-reducing-stress-in-2023/>
- <https://www.forbes.com/sites/lucianapaulise/2022/12/20/start-a-new-morning-routine-in-2023-to-reduce-stress/?sh=47bfe9c5734d>
- <https://healthcareready.org/what-does-our-new-normal-look-like-post-pandemic/>
- <https://www.bjc.org/Coronavirus/Staying-Safe/ArtMID/6429/ArticleID/5764/10-Things-to-Know-as-We-Find-Our-Way-to-a-New-Normal>
- <https://www.bjc.org/Coronavirus/Staying-Safe/ArtMID/6429/ArticleID/5764/10-Things-to-Know-as-We-Find-Our-Way-to-a-New-Normal>