



## Tulare County Office of Education | Boletín CHOICES TUPE

GRADOS 5-12 | NÚMERO 10: 6 DE NOVIEMBRE DE

### Socialmente distanciada y permanecer

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a descubrir información y desarrollar habilidades para que puedan hacer una transición exitosa a través de importantes hitos de la vida. Este boletín analizará la idea de la amistad y cómo navegar a través de este tiempo de distancia entre sí.



#### Por qué es importante estar cerca de los demás

- **Perspectiva**  
A veces nuestras mentes se abruman con las emociones. Compartir sus propios pensamientos o experiencias con los demás puede ayudarlo a ver las cosas de una manera nueva, ayudándonos a todos a enfrentarnos de manera saludable.
- **Relacionar**  
Puede ser útil compartir cosas como lo bueno o lo malo y las victorias o luchas porque hay otras personas que pueden relacionarse.
- **Consigue ayuda**  
Todos nos quedamos estancados a veces, perdiendo de vista lo más importante y sintiéndonos perdidos. No estas solo; la ayuda siempre está disponible. Los recursos de apoyo se



#### Peligros del aislamiento

- **Problemas de salud mental**  
Permanecer aislado sin conexión social con los demás puede provocar depresión, diferentes niveles de ansiedad y cambios de humor.
- **Métodos de afrontamiento poco saludables**  
Los estudiantes que se han visto sometidos a situaciones estresantes continuas pueden aprender a afrontar la situación. Sin embargo, sin salidas positivas, los estudiantes tienen una mayor probabilidad de desarrollar habilidades de afrontamiento negativas y poco saludables. Estas habilidades de afrontamiento negativas pueden incluir el uso de drogas, alcohol o productos de tabaco para ayudar a lidiar con el estrés continuo.

# Formas creativas de mantenerse conectado con amigos e involucrar a las personas en su comunidad.

- Llamar, Skype, FaceTime o Zoom con amigos
- Escribe cartas o crea tarjetas para amigos
- Salga y hable con los vecinos desde una distancia segura
- Asista a eventos virtuales como reuniones de conciertos, realice un ejercicio o
- Jugar juegos en línea juntos
- Diseñar una búsqueda del tesoro virtual
- Lean juntos libros que le interesen a su grupo de amigos
- Cree videos o collages de imágenes de usted y sus amigos
- Visite prácticamente más de 1200 museos de todo el mundo a través de [Google Arts & Culture](#).
- Participar en conversaciones saludables en las redes sociales



## La distancia social no debería significar desconexión social

Rodearse de personas y amigos positivos puede ser una gran fuente de inspiración para hacer frente al distanciamiento social. Sé consciente de cómo debería tratarte un buen amigo y de qué personas tóxicas debes tratar de evitar. El video a continuación explica cómo diferenciar entre los dos.



## Videos de la semana

[youtube.com/watch?v=J0brxU8tg2I](https://www.youtube.com/watch?v=J0brxU8tg2I)  
[youtube.com/watch?v=iPb0Ww7gDlo](https://www.youtube.com/watch?v=iPb0Ww7gDlo)

## Recursos

### National Suicide Prevention Lifeline

Disponible las 24 horas en inglés y español.  
800-273-8255

### National Crisis text line

Envía un mensaje de texto HOME a 741741 para conectarte con una consejera.

### Tulare & Kings County Warm Line

1-877-306-2413



*“La amistad nace en el momento en que un hombre le dice a otro: ‘¡Qué! ¿Igualmente? Pensé que era el único’”. C.S. Lewis*

 Website: [tcoe.org/Choices/index.shtm](https://www.tcoe.org/Choices/index.shtm)

 Contact: 559-651-0155

 Email: [jeffl@tcoe.org](mailto:jeffl@tcoe.org)



Tulare County  
Office of Education  
Tim A. Hire, County Superintendent of Schools