

JUNTA GENERAL DE PADRES

9 DE MARZO DEL 2024

ANUNCIOS DEL PTA

2024-2025 ELECCIONES DEL PTA



✨ CANDIDATOS NOMINADOS ✨

PRESIDENTE

- Lizbeth Garcia
- Isabel Yañez

TESORERO

- NO CANDIDATES

SECRETARIA

- Lourdes Garcia Chepe

HISTORIADOR

- Daniel Perez

AUDITOR

- Andrea Briones

VICE PRESIDENTA

- Isabel Yañez
- Blanca Angel

PROCESO DE VOTACIÓN

- El enlace al formulario de votación en línea se enviará por correo electrónico el 9 de marzo a las 2:00 pm
- Solo aquellos que hayan comprado una membresía del PTA para el año académico 2023-2024 ANTES de las elecciones pueden votar
- La votación tomará dos semanas y finalizará el lunes 25 de marzo a las 4:00 pm
- Ms. Muños verificará todas las entradas para garantizar que los votantes:
 - Han comprado una membresía del PTA
 - No voten más de una vez
- Los resultados se anunciarán en ParentSquare el martes 26 de marzo



MEMBRESIAS DEL PTA

- Las membresías se pueden comprar en persona con efectivo o cheque por \$12
- Las membresías compradas en línea deben pagarse con tarjeta por \$13
- Puede hacer una donación mientras compra la membresía.
- ¡Cualquiera puede convertirse en miembro!
- ¡Las tarjetas de membresía se envían a casa con su estudiante!



¡HASTA HOY, HEMOS VENDIDO 62 MEMBRESÍAS!

VENTAS DE SNACKS DEL PTA

Todos los viernes después de escuela
4:00 pm - 5:00 pm

Ayuda con la instalación, venta de snacks,
manejo de efectivo y limpieza.

Isabel Yañez (Comité de Hospitalidad)
isabelyanez1398@gmail.com



NORTH CENTRAL TEEN

RECOVERY CENTER

**LA IMPORTANCIA DEL APOYO
DE PADRES Y CUIDADORES**

North Central Teen Recovery Center


MENTAL HEALTH SYSTEMS

TUJRN SM

Behavioral Health Services



LIVE WELL
SAN DIEGO

A collage of diverse hands reaching towards the center, symbolizing support and care. The hands are of various skin tones and are positioned around the central text, creating a sense of unity and collective effort. The background is a plain, light color.

La importancia del apoyo de padres y cuidadores

Resumen de temas



COMUNICACIÓN



**MANEJANDO EL
ESTRES**



MOTIVACIÓN



**CONSTRUYENDO
RELACIONES**

Creando un ambiente de apoyo



Técnicas de escucha activa

- Prestar atención
- Repetir lo comentado
- Hacer preguntas
- Lenguaje corporal



Reconocer y apoyar los sentimientos

- Comprender y aceptar sentimientos
- Ser amable y brindar ayuda
- Evitar el juicio
- Hablar para entender

Fomentar la apertura

Mantenga las cosas en
privado a menos que no
sea seguro

La privacidad genera confianza
Hablar abiertamente
Establecer reglas claras

Fomentar conversaciones
abiertas

Respetando la independencia
Estar abierto a temas difíciles
Respetando los límites

Identificar signos de estrés y frustración

Presión escolar

Lo que esperan los padres

Centrándose en el éxito

Preocuparse por hacerlo bien

Cómo afecta el interés escolar

Padres activos

Controlarse ayuda

Lo que esto significa para los padres

Identificar signos de estrés y frustración

Preocupaciones sociales

Amigos

Comparando con otros

Obtener ayuda de amigos

Relaciones con los profesores

En el salón

Los niños y las niñas pueden sentirse diferentes

Efectos de tener miedo a las matemáticas

Enseñar habilidades de afrontamiento

- **Ejercicios de relajación:** relajación muscular progresiva o visualización guiada.
- **Habilidades para resolver problemas:** dividir los desafíos en pasos más pequeños
- **Desafiar el pensamiento negativo:** desafiar los pensamientos negativos relacionados con el estrés o la ansiedad.
- **Redes de apoyo social:** relaciones de apoyo con familiares, amigos o adultos de confianza.
- **Actividad física:** deportes, yoga, bailar, correr, caminar.
- **Llevar un diario y escribir:** expresar pensamientos, sentimientos y experiencias.
- **Habilidades de gestión del tiempo:** priorice tareas, establezca objetivos realistas y cree tiempo para actividades de cuidado personal



Establecer objetivos realistas juntos

- Usando el marco de objetivos SMART
 - Específico: Defina claramente los objetivos para evitar ambigüedad
 - Mensurables: Establezca metas que puedan ser rastreadas objetivamente.
 - Alcanzable: los objetivos deben ser realistas pero desafiantes.
 - Relevante: Alinear las metas con objetivos más amplios.
 - Con plazos determinados: Establezca plazos claros para la rendición de cuentas.
- Celebrando pequeñas victorias en el camino
 - Apreciación
 - Sentirse orgulloso de lo que has hecho
 - Ser positivos juntos
 - Construir a partir de pequeñas victorias

Proporcionar refuerzo y apoyo positivos



Elogiando el esfuerzo y el progreso

Destacando el trabajo duro
Siguiendo en ello
Con mucha confianza



Ofreciendo orientación

Respetar las elecciones personales
Ayudar a tomar sus propias decisiones
Encontrar la motivación desde dentro



Aprovechando el tiempo de calidad

- Programar actividades familiares regulares
- Consejo practico
- Fomentar la comprensión
- Manejo de conflictos
- Promoción de la cooperación

Utilizando varios canales de comunicación



Uso de la tecnología para los registros diarios

- Fácil de usar
- Comunicación rápida
- Aprovechando el tiempo
- Mantenerse en contacto



Abrir líneas de comunicación

- Apoyando la apertura
- Expresar sin palabras
- Aclarando la confusión
- Sea claro acerca de los límites

HOW DO I KNOW IF A TEEN OR YOUNG ADULT HAS A SUBSTANCE USE DISORDER?

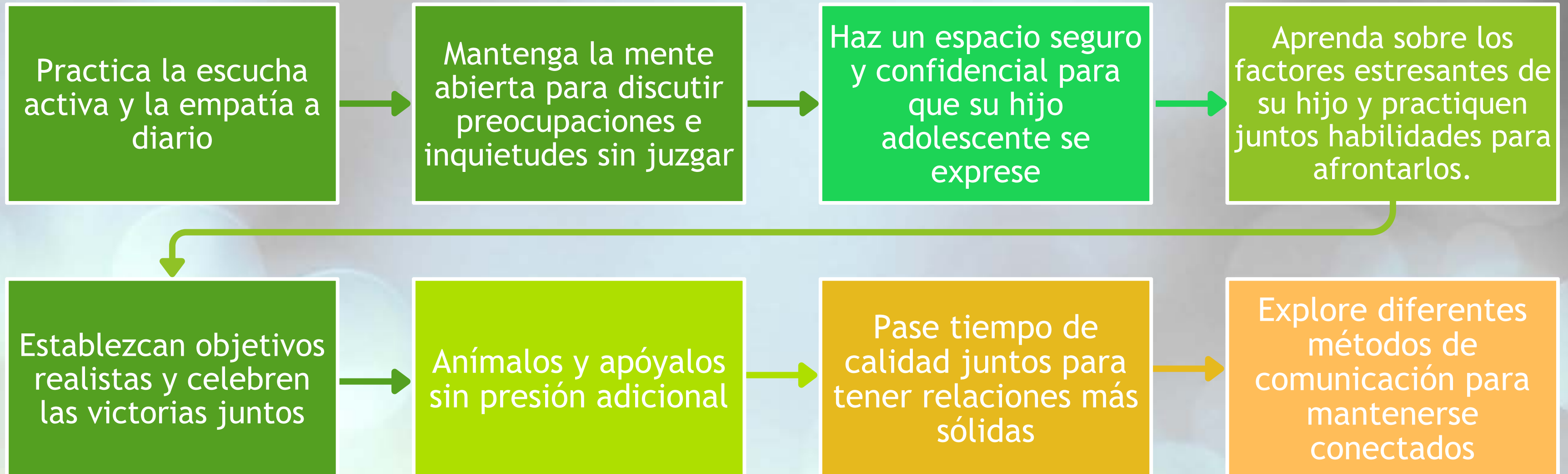
When adolescents start behaving differently for no apparent reason — such as acting withdrawn, frequently tired or depressed, or hostile — it could be a sign they are developing a drug-related problem. **Other signs include:**

- a change in peer group
- carelessness with grooming
- decline in academic performance
- missing classes or skipping school
- loss of interest in favorite activities
- trouble in school or with the law
- changes in eating or sleeping habits
- deteriorating relationships with family members and friends

SAMHSA's National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)



RECAP



North Central Teen Recovery Center



- **A los que servimos:**
Adolescentes de 12 a 17 años que luchan contra el consumo de sustancias



- **Lo que ofrecemos:**
- Nivel de atención: intervención temprana
- Servicios para pacientes ambulatorios
 - Servicios intensivos para pacientes ambulatorios
- Asesoramiento individual
- Grupos de tratamiento/práctica basada en la evidencia
- Apoyo familiar
- Gestión de casos
- Pruebas de drogas semanales
- Grupos de Arte y Expresión Musical
¡Actividades/eventos prosociales y más!



North Central Teen Recovery Center

MENTAL HEALTH SYSTEMS

TUJRNSM

Behavioral Health Services

CONTACTENOS POR

- **Número de teléfono:**
760-227-1354
- **DIRECCIÓN:**
4660 Viewridge Ave, Suite 100A
San Diego, California 92123



Por favor responda
nuestra encuesta
¡Gracias!

Preguntas...



OPORTUNIDADES PARA PADRES VOLUNTARIOS

FESTIVAL MULTICULTURAL

**Sábado 20 de abril
11 am - 1 pm**

Los padres se ofrecen como voluntarios para ayudar con la instalación y la limpieza. ¡Todos los padres están invitados a traer un plato cultural para compartir en el evento!

**Ms. Muños (Coordinadora de voluntarios)
preussvolunteer@ucsd.edu
858-822-0020**



A person wearing a dark blue long-sleeved shirt is shown from the chest down, holding a bright green paper flower. The flower has several layers of petals and a white stem. The person is standing in front of a brown cardboard box. In the background, another person is partially visible, also holding a similar green paper flower. The setting appears to be an indoor space, possibly a school or community center, with a sink and counter visible in the background.

**The Preuss School UCSD
welcomes you to...**

ACTUALIZACIÓN DEL PERSONAL DE PREUSS



¡FELICIDADES POR SU NUEVO PUESTO DE REGISTRAR, SRA. VILLANUEVA!



DEMOSTRACIÓN DE LA OLIMPIADA DE CIENCIAS: TORRES



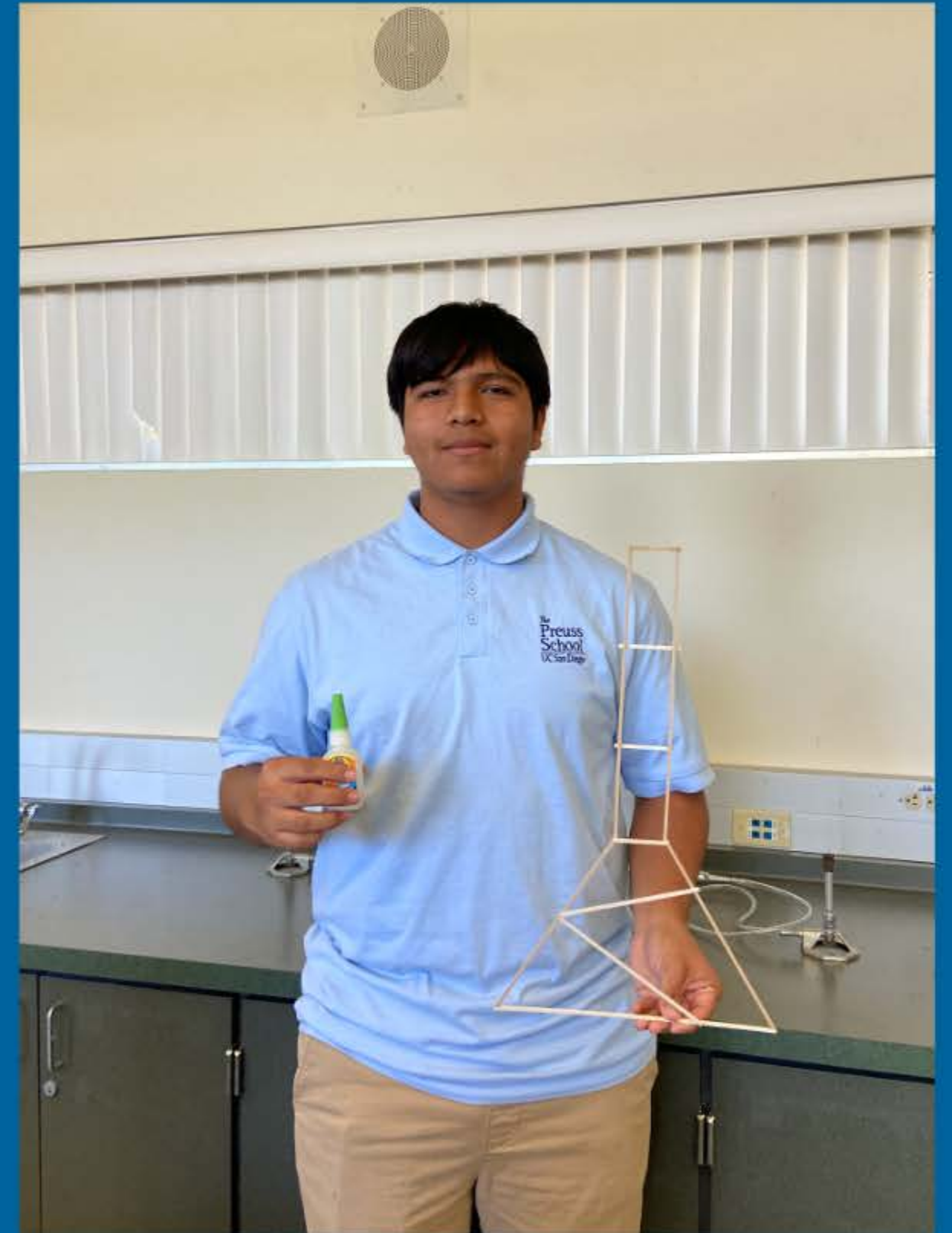
Antonio, Class of '24

- **My Aspiration**
 - Become a mechanical engineer
 - Build a tower that will stay together
- **What I like about Science Olympiad**
 - Challenges, analysis and architectural skill
 - Provides lens into what engineering could look like
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - Teamwork makes the dream work
 - Difficulty of building a tower with minimal materials



Eduardo, Class of '24

- **My Aspirations**
 - Become Computer Engineer
 - Make friends and build strong tower
- **What I like about Science Olympiad**
 - I enjoy Science Olympiad because of the challenging restraints we have to overcome.
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - I improved my critical thinking and communication skills



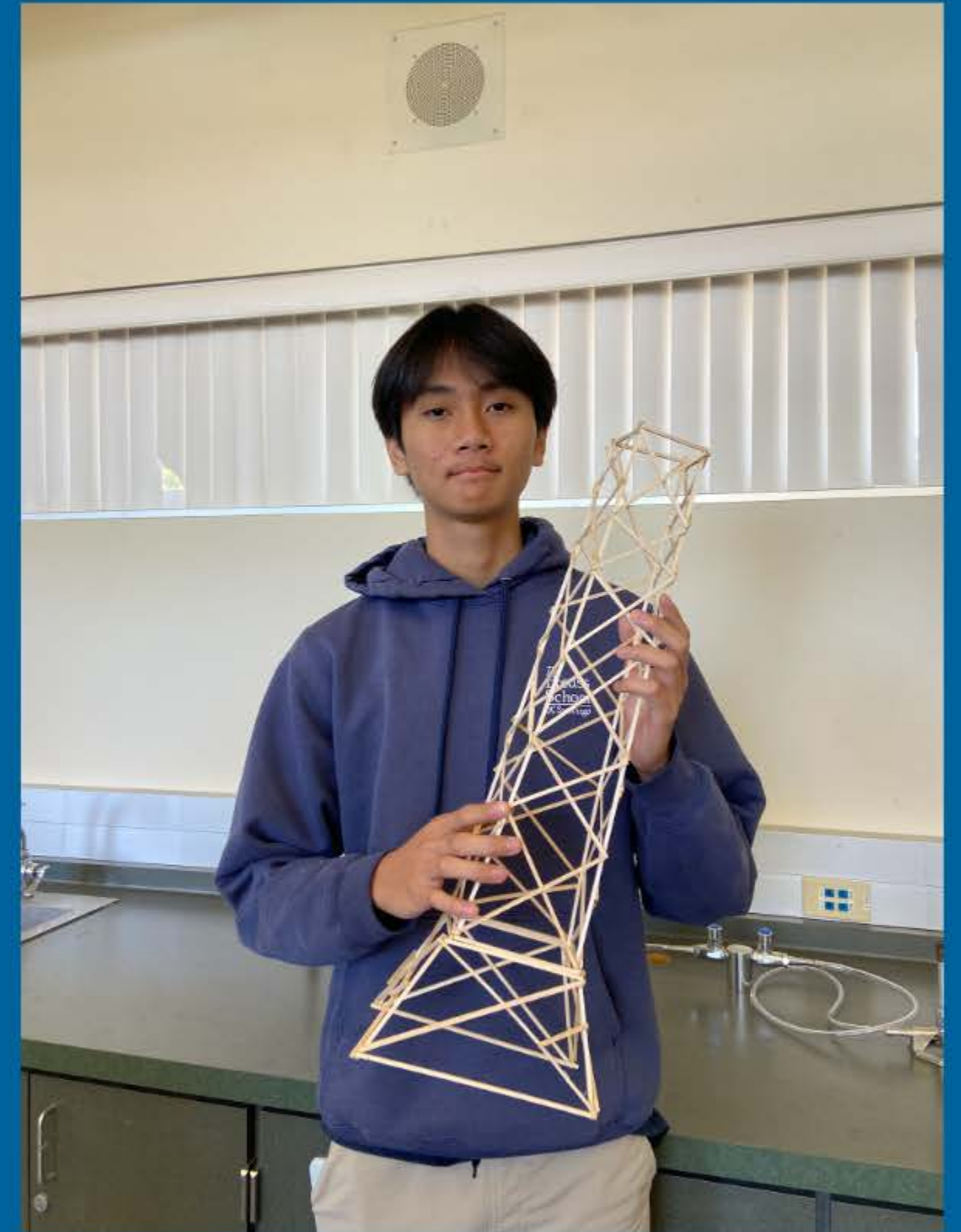
Gael, Class of '24

- **My Aspirations**
 - Study Engineering and/or Data Science in college
 - Use my STEM skills to create positive and innovative change in the world
- **What I like about Science Olympiad**
 - Building my tower alongside amazing friends, crumbles my stress away.
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - A mindset that is unwavering in the face of difficult challenges
 - Recognizing problems, then acting on an efficient plan to solve it.



Triet, Class of '24

- **My Aspirations**
 - To pursue a career within the STEM field in college
 - Building the best tower
- **What I like about Science Olympiad**
 - Allow me to express and apply my creativity through logical reasoning
 - Get to do fun STEM activities
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - Learn how to build and craft with the use of hand tools



Ben, Class of '25

- **My Aspirations**

- To pursue a career in computer engineering 🧑💻
- To get first place in towers 🚀

- **What I like about Science Olympiad**

- Hanging out with my friends while making towers 💡
- Breaking my tower after all the hard work and effort I put into building my tower. 😞

- **What I've learned from Science Olympiad**

- My teammate and I have the best tower in Preuss Science Olympiad 😊
- I learned that you need commitment in order to score high in towers 🤝





¡GRACIAS POR VENIR!

PRÓXIMA REUNIÓN: 20 DE ABRIL DEL 2024 A LAS 9:30 AM

PRÓXIMA REUNIÓN EJECUTIVA: 12 DE MARZO
DEL 2024 A LAS 5 PM