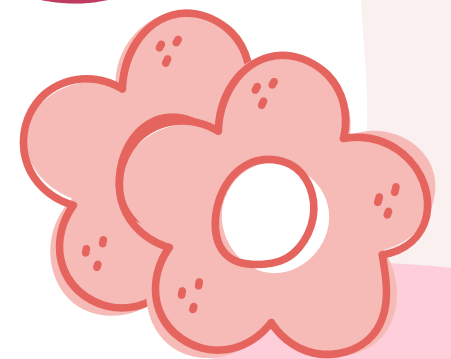
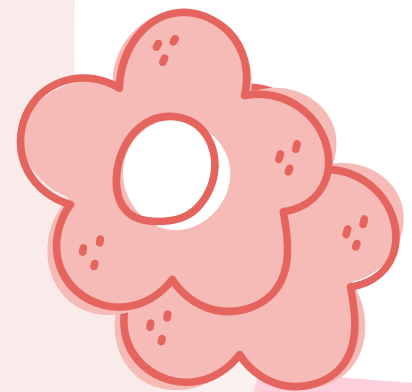




Healthy Futures



Futuros Saludables





# The importance

As newcomer students enter a new education system, they may respond differently to new academic, language, and social-emotional experiences. As educators, it is vital to acknowledge newcomer students' strengths and abilities and recognize and assist them as they navigate challenges.

## La importancia

A medida que los estudiantes recién llegados ingresan a un nuevo sistema educativo, pueden responder de manera diferente a nuevas experiencias académicas, lingüísticas y socioemocionales. Como educadores, es fundamental reconocer las fortalezas y habilidades de los estudiantes recién llegados y reconocerlos y ayudarlos a enfrentar los desafíos.



# Break Down Per Week:

Week 1: Newcomer Survey

Week 2: Follow-up Per Survey (Meditation body scan)

Week 3: Mindfulness, the Present moment worksheet

Week 4: Letter of self-compassion

Week 5: Develop a poster for mental health wellness for future newcomer students.

## Desglose Por semana:

Semana 1: Encuesta Para recién llegados

Semana 2: Seguimiento de la encuesta (escaneo corporal de meditación)

Semana 3: Hoja de trabajo sobre atención Plena y el momento Presente

Semana 4: Carta de autocompasión

Semana 5: Elaborar un póster sobre el bienestar de la salud mental Para futuros estudiantes recién llegados.

# Week one

We will start by conducting a Newcomer Survey during this initial introduction of the 5-week seminar. This survey will help me, as a counselor, get to know you and allow me to share more about you with your teachers. It will also benefit you, as the student, by allowing you to receive more information from our school and outside resources based on your needs.

# Semana uno:

Comenzaremos realizando una encuesta Para recién llegados durante esta introducción inicial del seminario de 5 semanas. Esta encuesta me ayudará, como consejero, a conocerte y me permitirá compartir más sobre ti con tus maestros. También te beneficiará a ti, como estudiante, al permitirte recibir más información de nuestra escuela y recursos externos según tus necesidades.

# Week two

# Semana dos


During the second week, each student will be followed up on. The students will practice a body scan meditation with the counselor during this one-on-one meeting. The student will also be offered to meet a school psychologist if needed (the result of the survey) and any school or outside resources.

Durante la segunda semana, se hará un seguimiento de cada estudiante. Los estudiantes practicarán una meditación de escaneo corporal con el consejero durante esta reunión individual. También se les ofrecerá al estudiante reunirse con un psicólogo escolar si es necesario (el resultado de la encuesta) y con cualquier recurso escolar o externo.

# Week three




## Semana tres:



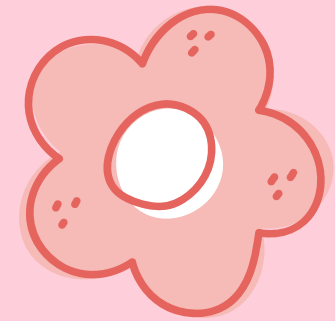
During week three, we will practice mindfulness, the present moment. Students will fill out a worksheet while we all sit outside on the grass and reflect on it.

Durante la tercera semana, practicaremos la atención plena, el momento presente. Los estudiantes completarán una hoja de trabajo mientras todos nos sentamos afuera en el césped y reflexionamos sobre ella

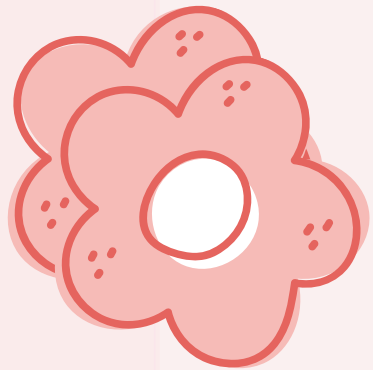
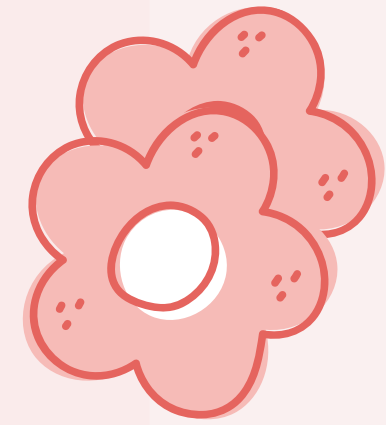


# Week four:

# Semana cuatro:



During week four, students will write a letter of self-compassion. Allowing them to sit in their emotions and appreciate their struggles for what they are.





Durante la cuarta semana, los estudiantes escribirán una carta de autocompasión que les permitirá analizar sus emociones y apreciar sus luchas por lo que son.




# Week five

During week five, students will develop a poster on mental health wellness for future newcomer students based on their met needs and services provided at school.



# Semana cinco

Durante la quinta semana, los estudiantes desarrollarán un cartel sobre el bienestar de la salud mental para futuros estudiantes recién llegados en función de sus necesidades satisfechas y los servicios brindados en la escuela.



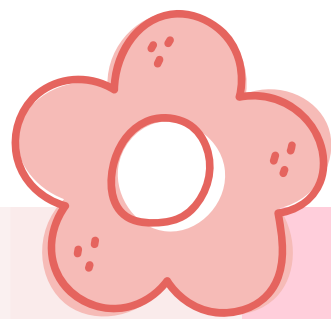


# Purpose:

# Objetivo:



The purpose of getting to know newcomer students is to create a welcoming environment, understand their individual needs and cultural backgrounds, build rapport, and effectively support their academic and social integration into the school by leveraging their existing knowledge and skills while addressing potential challenges they might face due to being new to the school or country; ultimately, this helps them feel more connected and engaged in the learning process.



El propósito de conocer a los estudiantes recién llegados es crear un ambiente acogedor, comprender sus necesidades individuales y antecedentes culturales, construir una relación y apoyar eficazmente su integración académica y social en la escuela aprovechando sus conocimientos y habilidades existentes y al mismo tiempo abordando los posibles desafíos que podrían enfrentar debido a ser nuevos en la escuela o el país; en última instancia, esto les ayuda a sentirse más conectados y comprometidos con el proceso de aprendizaje.



Thank you for supporting our multilingual students; we can make a difference as a community.



Gracias por apoyar a nuestros estudiantes multilingües; podemos hacer una diferencia como comunidad.

