



BES School Counselors

Paige Simpson – Full time
Pesimpson1@fcps.edu

Tracy Ballard – Half time
(Tuesdays midday, all day
Wednesdays and Thursdays)
tmballard@fcps.edu

Belvedere Main Office:
703-916-6800

Bell schedule: M-F 9:20-4:05

NEED HELP? MENTAL HEALTH RESOURCES 24/7 EMERGENCY NUMBERS

In case of a life threatening emergency, call 911

CrisisLink Regional Hotline: 703-527-4077

CrisisText: Text **NEEDHELP** to 85511

Dominion Hospital Emergency Room:
703-536-2000

Inova Emergency Services: 703-289-7560

Mobile Crisis Unit: 1-844-627-4747

National Suicide Prevention Lifeline:
1-800-273-TALK or 1-800-SUICIDE

Merrifield Center Emergency Services:
703-573-5679
TTY dial 711



Este mes, compartimos un artículo sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños. A medida que los niños se convierten en adultos, la resiliencia es beneficiosa en la toma de decisiones, la elección de relaciones saludables y la navegación académica.

<https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

¡Feliz Septiembre! La Sra. Ballard y la Sra. Simpson están comenzando lecciones en el salón de clases este mes. Nos estamos enfocando en formas saludables de manejar el estrés y la ansiedad y cuándo reconocer que podríamos necesitar ayuda hablando con un adulto de confianza. Los estudiantes están aprendiendo la diferencia entre el estrés bueno y el estrés malo (el estrés bueno es esa ansiedad que nos empuja a estudiar para un examen o a hacer nuestra tarea a tiempo; el estrés malo es cuando esa ansiedad nunca desaparece y nos fijamos en un problema o preocupación). Aprender a manejar el estrés de manera saludable y saber que está bien pedir ayuda son habilidades importantes a cualquier edad.

Además de pedir ayuda, los consejeros escolares están introduciendo formularios de autorreferencia para cada clase. A los estudiantes de 4.º y 5.º grado se les presentará un formulario confidencial de Google, compartido a través de Schoology en la carpeta de consejería escolar (bajo especiales). Las únicas personas que pueden ver la información enviada son la Sra. Ballard y la Sra. Simpson. Los estudiantes saben que mantenemos confidencial lo que dicen. A los grados más jóvenes se les presentará un formulario de autorreferencia en papel que se mantendrá en la puerta de cada consejero. Los estudiantes pueden completar y dejar debajo de la puerta o en el buzón de la puerta del consejero.

Estamos trabajando en la programación de cafés para padres/tutores para que podamos conocer a las familias. Esté atento a las fechas y horas en los correos electrónicos de la escuela y en las noticias del salón de clases de su hijo.

Hemos comenzado a distribuir la comida de la mochila del viernes. Si su familia desea continuar recibiendo las bolsas de comida del viernes en mochila, debe completar el formulario de comidas gratis oa precio reducido para determinar la elegibilidad. También tenemos alimentos disponibles para cualquier persona que experimente una necesidad de alimentos de emergencia. Utilice el código QR a continuación. Una bonificación por completar esto y calificar es que todos en la familia tendrán acceso a los programas ParkTakes a través de los parques, como clases y lecciones, las tarifas de deportes comunitarios están cubiertas, y los estudiantes también califican para alquileres de instrumentos reducidos o gratuitos, y programa escolar. honorarios, tales como gastos de viaje de estudios. Podemos proporcionar copias en papel y ayuda de traducción en la oficina principal. Si cree que se ha inscrito para este año, pero no ha tenido noticias de nadie o la cafetería le dice a su hijo que no tienen dinero para el desayuno o el almuerzo, comuníquese con la oficina de Servicios de Alimentos y Nutrición de FCPS al 703-813 -4838.



Este boletín está traducido del inglés al español usando Google Translate. Por favor, perdone cualquier error.