



## BES School Counselors

**Paige Simpson – Full time**  
[Pesimpson1@fcps.edu](mailto:Pesimpson1@fcps.edu)

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

**Belvedere Main Office:**  
 703-916-6800

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



Nos estamos enfocando en la asistencia el resto del año escolar. Agradecemos su apoyo para fomentar la asistencia regular a la escuela. Si tiene obstáculos para llevar a su hijo a la escuela con regularidad, ¡comuníquese con nosotros y podemos ayudarlo! A continuación hay enlaces un video en inglés y español.



¿Cómo es diciembre ya? Estábamos muy emocionados de proporcionar abrigos a muchos de nuestros estudiantes que asistieron a la noche de Partners in Print. Sabemos que no todos los que necesitan un abrigo recibieron uno, así que comuníquese con el maestro de su hijo o envíe un correo electrónico a uno de los consejeros escolares y haremos todo lo posible para encontrar un abrigo para usted. La Sra. Ballard también tiene un contenedor de nuevos gorros y guantes de invierno, así que comuníquese si los necesita.

Las lecciones de diciembre tratan sobre cómo manejar el estrés, respetando las diferencias de los demás y apreciando nuestra propia singularidad. Todos somos únicos a nuestra manera y hermosos en nuestra propia piel. Se nos recuerda que no nos burlemos de alguien solo porque no es como nosotros.

Para algunos, las vacaciones pueden causar ansiedad y, a veces, nos sentimos deprimidos o tristes y tememos las celebraciones. Es útil darse cuenta de que estos sentimientos son normales y que no necesitamos tratar de lidiar con ellos solos. Mirando hacia el futuro, dos semanas de estar juntos en casa o viajando puede parecer mucho. A continuación, hemos elaborado una lista de formas de reducir el estrés y disfrutar de unas vacaciones de invierno sin estrés.

Desafíe sus suposiciones sobre lo que DEBERÍAN ser las festividades y piense en lo que realmente quiere celebrar y/o lograr. Piense en lo que funciona y lo que no; podría ser hora de hacer algunos cambios. Concéntrese en las tensiones navideñas que puede controlar. Eso incluye hacer diferentes planes y cambiar sus respuestas a las situaciones.

### **Aquí hay cuatro cosas que no se deben hacer en las fiestas.**

- **No hagas lo mismo de siempre.** Si la reunión familiar habitual le causa estrés festivo, pruebe con otra cosa. Si está demasiado abrumado para ser el anfitrión, discuta otras posibilidades con los miembros de la familia. Tal vez un hermano podría tener la cena este año.
- **No espere milagros.** Si su ansiedad por las fiestas proviene de un historial más profundo de conflicto familiar, no espere que pueda resolver cualquier problema subyacente importante ahora. Claro, se supone que es una temporada de perdón y buena voluntad. Pero en medio de una agitada temporada navideña, no puede cifrar sus esperanzas en llevar a los miembros de la familia a grandes avances emocionales. Es mejor que se concentre en su propio estado de ánimo y enfrente problemas difíciles durante una época del año menos volátil.
- **No se exceda.** Para reducir el estrés de las vacaciones, debe controlar su ritmo. Mucho antes de que se lleven a cabo las reuniones familiares, establezca algunos límites y respételos. Quédate una o dos noches en casa de tus padres en lugar de tres o cuatro. Planee visitar la fiesta navideña por un par de horas en lugar de quedarse toda la noche.
- **No se preocupe por cómo deberían ser las cosas.** “Hay mucha presión cultural durante las vacaciones”, dice Duckworth. “Tendemos a compararnos con estas nociones idealizadas de familias perfectas y vacaciones perfectas”. Pero, de hecho, la mayoría de las personas tienen reuniones festivas menos que perfectas: también tienen tensión familiar, melancolía y pavo seco. Si tienes sentimientos negativos, no trates de negarlos. Recuerde que no hay nada de malo, vergonzoso o inusual en sentirse deprimido durante las fiestas.

Esperamos que esté revisando lo que está sucediendo en Belvedere a través de nuestra página de Twitter: <https://twitter.com/besbulldogs?lang=en> ¡Incluso puede ver una foto de su hijo trabajando en un proyecto!

Todavía estamos recaudando donaciones de tarjetas de regalo (comestibles de \$25 o tarjetas de regalo de Target) y las distribuiremos a las familias que califiquen antes de las vacaciones para compensar los gastos de las fiestas. Si elige donar una tarjeta o tarjetas de regalo, envíelas a la Sra. Ballard [tmballard@fcps.edu](mailto:tmballard@fcps.edu) o a la Sra. Simpson [pesimpson1@fcps.edu](mailto:pesimpson1@fcps.edu) a más tardar el 12 de diciembre.