



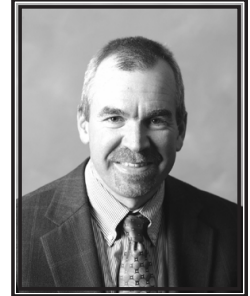
Beechwood Weekly

Miércoles 14 de Diciembre del 2016



Mensaje del Director

“Tres Cosas Buenas”



Quiero empezar este mensaje con una confesión: Yo me he estado sintiendo mas estresado de lo usual últimamente.. Ahí esta. Lo dije. No se exactamente porque me he estado sintiendo así. Sera la crisis de viviendas, o talvez la sorprendente elección nacional? Es posible que sean los comportamientos desafiantes de los estudiantes de la Escuela Media o preocupaciones acerca de la retención de los maestros? Unan a eso un poco de la ansiedad usual de los días festivos y lo siguiente que se es que mis pensamientos ansiosos están dominando mi mente, resultando en guion negativo, que es, si soy sincero, no muy saludable.

Así que, que hacer? Hoy me recordaron de una practica que aprendí de Chris, nuestro Consultor de Resiliencia, y se llama “3 Cosas Buenas”. Talvez ya sepan esto, pero nuestras mentes están programadas para protegernos de las cosas que percibimos como una amenaza. Como resultado, es mucho mas fácil para nuestros cerebros irse por un camino negativo en vez de seguir uno positivo y lleno de esperanza. Para combatir esto, tenemos que trabajar en pensar positivamente. Una manera comprobada de retener nuestros cerebros es reflejar cada día en tres cosas buenas que han pasado en el día. Las escribimos y les damos un nombre y llenamos algunos detalles de por que el evento fue positivo. Toma mas o menos 10 minutos.

Aquí hay tres cosas buenas que yo puedo identificar de la semana pasada:

1. **Una Magnifica Junta con La Mesa Directiva el Jueves Pasado.** Tenemos dos nuevos miembros de la Mesa Directiva, Ernesto Reyes, quien es un papá de Beechwood originalmente de el Salvador y Melody McGlaughlin, quien fue una mamá de Beechwood en el pasado, y es una residente Afroamericana de Belle Haven. La incorporación de estos dos nuevos miembros representa un cambio positivo en la mesa directiva porque nuestra membrecía ahora representa mas verdaderamente la diversidad étnica de la comunidad de Beechwood. Mi parte favorita de la junta fue escuchar a Ernesto y a Melody hablar entre ellos de lo que es criar niños en el mundo moderno. A pesar de tener dos orígenes muy diferentes ellos pudieron encontrar un terreno común en este hecho: El ser padres es muy difícil!

2. **Trabajando con mi hija Emily.** Que gran experiencia es poder ser testigo el gran trabajo que Emily esta haciendo en Beechwood. Ella es la primera maestra en llegar cada mañana y estoy muy orgulloso de verla enfrentar los retos que se presentan cuando estas aprendiendo a ser maestro. Me hace sonreír el verla ayudando a nuestros estudiantes de 1º y 2º grado a trabajar en sus conflictos, a aprender a leer y a explorar el excitante mundo de las Ciencias. Al final del día, ella y yo llegamos a casa y compartimos las cosas chistosas que los niños dicen y hablamos de maneras de cómo ella puede ser mas efectiva en el salón. Esto es una “muy buena cosa”.

3. **La Fiesta Navideña en la Casa de la Sra. Connolly.** Kathy Connolly y yo hemos trabajado juntos en Beechwood por 23 años ya. Ella es otra persona especial a quien admiro mucho. El Viernes ella fue anfitriona de una fiesta en su casa para una fiesta para el personal de Beechwood. Lo que hizo de esta noche “una cosa buena” fue que todos los miembros de nuestra Comunidad estaban representados, no solo los maestros. Había padres de Beechwood, estudiantes de Beechwood, antiguos maestros de Beechwood, esposos, esposas, hijas y madres. Todos se estaban riendo y disfrutando de la compañía unos de los otros. Fue una noche encantadora que me recordó que afortunado soy de estar asociado con Beechwood.

Esas son mis “Tres Cosas Buenas: por hoy y puedo decir honestamente que ahora que las he escrito, me siento mucho mejor. Si están experimentando una tendencia a lo negativo, espero que traten esta practica como de tratar de mantenerse positivo en el Nuevo Año!

Sr. L