

Grupos de Consejería Samohi



GRUPO DE CÓMO LIDIAR CON LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Un grupo de consejería que enfoca en la práctica de la conciencia plena, la terapia cognitiva-conductual, las estrategias de relajación, los estilos de comunicación y el manejo de crisis. El objetivo de este grupo es hacer que los estudiantes aprendan varias formas de establecerse para manejar mejor las situaciones estresantes (es decir, presión académica, relaciones con compañeros, emociones intensas, dinámicas familiares difíciles, etc.).

GRUPO DE HOMBRES JÓVENES DE 9º GRADO

Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio para que los jóvenes se apoyen mutuamente durante la transición a Samohi. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan varias formas de establecerse para manejar mejor las situaciones estresantes. Los posibles temas de discusión incluyen la familia, la presión de los compañeros, las amistades, la educación sexual, la imagen corporal y los medios de comunicación, la autoestima y la navegación en la escuela secundaria.



GRUPO DE MUJERES JÓVENES DE 9º GRADO



Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio para que las mujeres jóvenes se apoyen mutuamente durante la transición a Samohi. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan varias maneras de establecerse a sí mismos para manejar mejor las situaciones estresantes que son parte de la transición a la escuela secundaria. Los posibles temas de discusión incluyen la familia, la presión de los compañeros, las amistades, la educación sexual, la imagen corporal y los medios de comunicación, la autoestima y la navegación en la escuela secundaria.

GRUPO DE RELACIONES SALUDABLES

Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio para que los estudiantes exploren los diferentes factores que contribuyen a las relaciones saludables. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan cómo reconocer comportamiento saludable en las relaciones, así como a desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos. Los posibles temas de discusión incluyen la familia, las relaciones, las amistades, la educación sexual, el consentimiento, el impacto de las redes sociales, la autoestima, lidiar con el rechazo y la exploración de la sexualidad y la identidad de género. Los grupos estarán separados por género.



GRUPO DE APOYO LGBTQI2-S



Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio de empoderamiento para la identificación de estudiantes LGBTQI2-S. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan varias maneras de establecerse para manejar mejor las situaciones estresantes relacionadas con la sexualidad y la identidad de género. Los posibles temas de discusión incluyen formación de identidad, relaciones, relaciones saludables, educación sexual, estigma y discriminación, salud mental y física, y más.

GRUPO DE APOYO DE USO / ABUSO DE SUSTANCIAS

Un grupo de consejería que se enfoca en crear un espacio para que los jóvenes busquen apoyo y orientación sobre el uso / abuso de sustancias. El objetivo de este grupo es que los estudiantes aprendan varias habilidades de resistencia a las sustancias, estrategias de autocontrol personal y capacidades de desarrollo social para manejar los desafíos relacionados con las sustancias. Este grupo cuenta hacia las horas obligatorias para las infracciones de drogas en el campus.



Los grupos de consejería se ofrecen en diferentes momentos a lo largo del año escolar según la disponibilidad y la necesidad de los estudiantes. Si está interesado en participar u obtener más información, comuníquese con su consejera, la enfermera o la coordinadora de salud mental.

