

FAMILY RESOURCE SCHOOLS NEWSLETTER

Columbine Elementary School

April 2008

Some Thoughts on Culture Shock by Jennifer Weise, Whittier FRS Therapist

What is culture shock?

Culture shock is what people often feel when they move to a foreign country and are surrounded by new language, gestures, customs, and beliefs--all different from what they are used to in their home country. It can be a very uncomfortable feeling. It can be emotional and/or physical.

What are possible symptoms of culture shock?

- Eating more than usual or losing your appetite
- Increased tiredness, not being able to sleep
- Missing home, calling home more than usual, idealizing home
- Complaining all the time about the new country, feeling angry, irritable, or frustrated a lot
- Avoiding meeting people
- Lack of confidence, loss of identity, feeling lost, sad, or lonely

Who might experience culture shock?

A lot of people experience culture shock when they come to the United States or move to other countries. Families who move into a new community in the same country or who experience loss of a job, homelessness, divorce, and so on may also go through the stages of culture shock because these are all major life changes.

What can you do about culture shock?

The good news is that culture shock won't last forever. It comes in different stages at different times and for different lengths of time. You can think of it as a reflection of your adjustment to a new culture and new language. Here are some suggestions that can help you move through the hardest parts of culture shock:

- As much as possible, don't isolate yourself (it's okay to give yourself a break sometimes if you are feeling exhausted by all the new things around you)
- Learn the new language so you can begin talking to others and understand what they are saying to you. You can go to classes, read books, and even watching TV helps a lot. (Be brave about talking. Having a sense of humor really helps if you accidentally say something silly!)
- Learn as much as you can about the new culture around you so you know what to expect. Watch what others are doing at school, at the bank, in restaurants, and so on.

Some positive things from living in a new country:

Don't be afraid, if culture shock can be uncomfortable, it can also lead to some really positive things. Through learning to live successfully in a new country people can learn to be stronger, more confident, more creative, and more open and accepting of different beliefs, values, and customs.

How to give or get help at school:

Families from the US can help others who are trying to adjust by remembering that not everyone speaks English fluently, and they may have to slow down, repeat words, or use gestures to communicate. They can also help by explaining customs and never assuming that because "we do it this way" here that everyone knows to do it the same way. Patience and a sense of humor come in very handy.

... building family strengths

If you are experiencing culture shock, it can sometimes help to talk to a counselor who knows what it is and understands what you are experiencing. Columbine has free counseling services available to all students and all parents through the Family Resource Schools (FRS) program.

Another thing you can do to help you get used to a different culture than your own or even a new school or community is to look for ways to get involved or look for ways to help others – volunteer. Not only will it expose you to new learning experiences, you will also be contributing to a great cause!

At Columbine, FRS often offers English, parenting and other classes to parents at the school as well as other social events and activities that can help you get to know other parents and situations that may be a point of reference for you and your family.

The best thing you can do is get involved and Columbine has no shortage of things for you to get involved in:

- Every 1st Monday of the month – PTA (6 PM)
- Wednesday, April 23rd – Columbine Service Project (see flyer in Friday folders for details)
- Friday, May 16th - Field Day (9AM – 1PM)
- Friday, May 23rd - Annual Mile Marathon (9AM – 1PM)

Call Wanda if you'd like more information about how to become involved in these and other school events.

Colorado Children's Day in Boulder

Join us on the Pearl Street Mall, Friday April 25th 12noon -4pm (rain date April 28).

Free activities for children including exploring City of Boulder emergency vehicles, interactive live music, face painting, games with Colorado University athletes and more.

For information please go to

<http://CCDBoulder.googlepages.com>

or e-mail

ColoradoChildrensDayBoulder@gmail.com



Columbine FRS Program

Wanda Pelegrina Caldas – Coordinator
303.441.4059

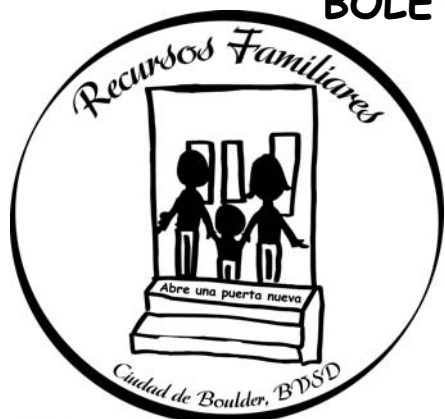
Bea Blum and Marilee Snyder – Therapists
303.443.0792

BOLETIN DEL PROGRAMA DE RECURSOS FAMILIARES

Escuela Primaria Columbine

Abril 2008

... construyendo las fortalezas de la familia



Unos Cuantos Pensamientos Sobre el Choque Cultural

Jennifer Weise, Terapeuta FRS de Whittier

¿Qué es el choque cultural?

Choque cultural es lo que la gente suele sentir cuando cambian de país y se ven rodeados de un idioma, gestos, costumbres y creencias nuevas y distintas de su país de origen. Puede ser un sentimiento muy incómodo que puede afectar al estado físico y/o emocional de las personas.

¿Cuáles son los síntomas del choque cultural?

Cuando se siente el choque cultural es posible notar:

- Un aumento o una pérdida de apetito
- Mayor cansancio y necesidad de dormir o no poder dormir
- Añoranza del país, llamadas frecuentes, idealización del país
- Quejas constantes del nuevo país, enojo, irritabilidad o frustración frecuente
- Evitar conocer a nuevas personas
- Falta de confianza, pérdida de identidad, sentimiento de pérdida, de tristeza o de soledad

¿Quién se puede ver afectado por el choque cultural?

Muchas personas se ven afectadas al emigrar a los Estados Unidos o a otros países. Las familias que cambian de vecindario o de lugar de residencia dentro de su propio país o que atraviesan la pérdida de trabajo, la falta de hogar, el divorcio y muchas otras circunstancias también pueden sentir las distintas fases del choque cultural porque son cambios importantes en la vida.

¿Qué se puede hacer para aliviar el choque cultural?

La buena noticia es que esto no dura para siempre. El choque cultural surge en diferentes momentos y dura distintas cantidades de tiempo. Se puede catalogar como un reflejo de la adaptación a la nueva cultura y al nuevo idioma. Les doy varias sugerencias que pueden ayudarles a superar las partes más difíciles del choque cultural:

- Intenten no aislarse de los demás siempre que les sea posible (aunque está bien darse un respiro de vez en cuando de todo lo nuevo que les rodea)
- Aprendan el idioma para poder empezar a comunicarse con otras personas y saber lo que les dicen. Pueden ir a clases, leer libros e incluso ver televisión también ayuda bastante. (Sean valientes y hablen aunque cometan errores. El sentido del humor ayuda bastante si accidentalmente dicen algo gracioso.)
- Aprendan todo lo que puedan sobre la nueva cultura que les rodea para saber lo que pueden esperar. Observen lo que hacen los demás en la escuela, en el banco, en los restaurantes, etc. Si no están seguros de algo, pregunten a alguien que tenga tiempo de explicárselo.

¿Qué cosas positivas pueden resultar de vivir en un país nuevo?

No tengan miedo de sentirse incómodos por el cambio de cultura ya que esto también puede tener resultados positivos. La gente puede aprender a ser más fuerte, a tener más confianza en sí mismos, a ser más creativos y más abiertos y a aceptar las distintas creencias, valores y costumbres de los demás mientras aprenden a vivir en el nuevo país. Pueden aprender nuevos idiomas y hacer nuevos amigos. Temen menos los cambios porque confían en su capacidad para aprender y adaptarse.

Cómo dar o recibir ayuda en la escuela:

Las familias de este país pueden ayudar a las que están intentando adaptarse, recordando que no todo el mundo habla inglés bien y que puede que tengan que hablar más despacio, repetir las palabras o usar gestos para comunicarse. También pueden ayudar explicando las costumbres y no asumiendo que porque "nosotros hacemos esto así" aquí, todo el mundo tenga que saber hacerlo de la misma forma. La paciencia y el buen sentido del humor vienen muy bien en estos casos.

Si usted siente choque cultural le puede ayudar hablar con un consejero quien entienda por lo que usted está pasando. En Columbine ofrecemos servicios gratis de consejería todos los estudiantes y padres a través del programa de Recursos Familiares (FRS).

Otra cosa que le puede ayudar acostumbrarse a una cultura diferente a la suya, una escuela o comunidad nueva es buscar como involucrarse o de ayudar a otros – sea voluntario. No solo le expone a nuevas experiencias pero contribuirá a una gran causa.

En Columbine, FRS ofrece clases de inglés, de como trabajar con sus niños y otras clases para padres además muchas actividades y eventos sociales donde puede conocer a otros padres y situaciones que le servirán de referencia a usted y a su familia.

Lo mejor que puede hacer es estar envuelto y en Columbine no faltan las oportunidades para que usted participe:

- Cada 1^{er} lunes del mes – PTA (6 PM)
- Miércoles 23 de abril – Proyecto de Servicio de Columbine (vea el volante en los cartapacios del viernes para más detalles)
- Viernes 16 de mayo – Día de pista y campo (9AM – 1PM)

El día de los niños de Colorado en Boulder

Vengan con nosotros al Mall de la Calle Pearl, viernes 25 de Abril desde las 12-4p.m. (si llueve la actividad será el 28 de abril).

Actividades gratis para los niños incluyendo explorar los vehículos de emergencia de la Ciudad de Boulder, música en vivo, pintada de caras, juegos con los atletas de la Universidad de Colorado y mucho más.

Para información vaya a

<http://CCDBoulder.googlepages.com>

o envíe correo electrónico:

ColoradoChildrensDayBoulder@gmail.com



Programa FRS de Columbine

Wanda Pelegrina Caldas – Coordinadora
303.441.4059

Bea Blum and Marilee Snyder –Terapeutas
303.443.0792

Trial :: <http://www.docudesk.com>