



# COUNSELORS' CORNER

Inside this Edition/Dentro de esta edición:

- More on empathy
  - Implementing positive self-talk
  - Effective communication skills
- 
- Más sobre la empatía
  - Implementar un diálogo interno positivo
  - Habilidades de comunicación efectiva



MS. S' OFFICE HOURS:  
M, W, F: 8-3PM

# Empathy/ Empatía

BIG LIFE JOURNAL - ASHLEY CULLINS, 2022.



**You may have heard the saying, “Before you criticize or judge someone, walk a mile in their shoes.” This quote is all about empathy. Empathy is the ability to be aware of the feelings of others and imagine what it might be like to be in their position (or in their shoes).**

**Empathy is a key ingredient in positive friendships and relationships. It reduces conflict and misunderstandings and leads to helping behavior, kindness, and even greater success in life in general.**

**And like any skill, empathy can be taught and developed in children. Because cognitive abilities and life experiences develop over time, the most effective strategies to use depend on the child’s age.**

**Let’s look at some key strategies for teaching empathy to children, as well as some age-by-age ideas and activities.**



# Empathy/ Empatía

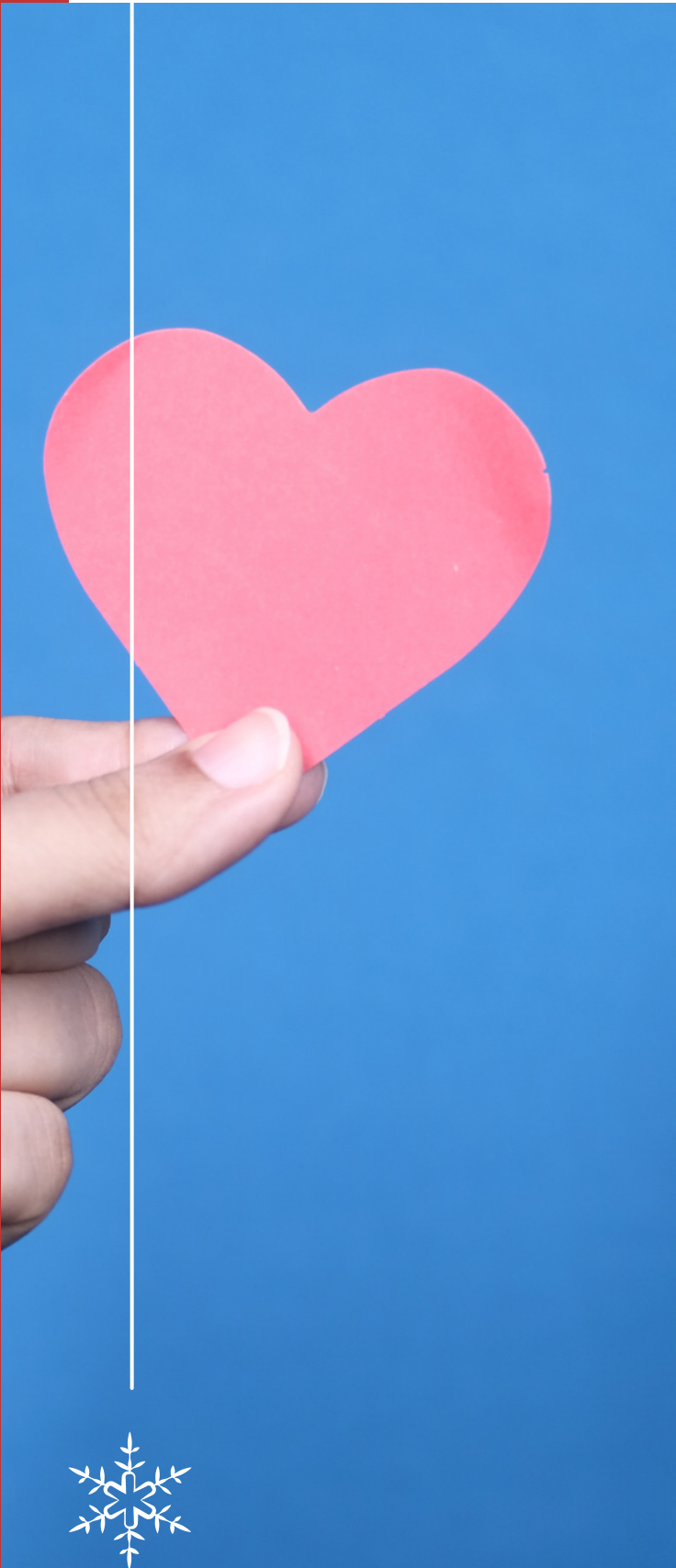
BIG LIFE JOURNAL - ASHLEY CULLINS, 2022.

Es posible que haya escuchado el dicho: "Antes de criticar o juzgar a alguien, camine una milla en sus zapatos". Esta cita tiene que ver con la empatía. La empatía es la capacidad de ser consciente de los sentimientos de los demás e imaginar cómo sería estar en su posición (o en sus zapatos).

La empatía es un ingrediente clave en las amistades y relaciones positivas. Reduce el conflicto y los malentendidos y conduce a un comportamiento de ayuda, amabilidad e incluso un mayor éxito en la vida en general.

Y como cualquier habilidad, la empatía se puede enseñar y desarrollar en los niños. Debido a que las habilidades cognitivas y las experiencias de la vida se desarrollan con el tiempo, las estrategias más efectivas a utilizar dependen de la edad del niño.

Veamos algunas estrategias clave para enseñar empatía a los niños, así como algunas ideas y actividades para cada edad.



# Empathy/ Empatía

BIG LIFE JOURNAL - ASHLEY CULLINS, 2022.

## 3-5 años:

DESCRIBE Y ETIQUETA - Ayuda a los niños a reconocer sus emociones y su cuerpo, "Estás apretando los puños. Pisoteaste tus pies. Pareces enojado."

LEA HISTORIAS y discuta los sentimientos de los personajes.

Haz un CENTRO DE NOS CUIDAMOS.

Entrena sus HABILIDADES SOCIALES.

## 5-7 años:

Use IMÁGENES: recorte imágenes de revistas o imprima imágenes que muestren rostros tristes, enojados o felices.

ACEPTE LA DIVERSIDAD: ayude a los niños a comprender lo que tienen en común con los demás.

OBSERVE A LOS DEMÁS: tenga en cuenta el lenguaje corporal de los demás y adivine cómo se sienten.

Enseñar sobre LÍMITES SALUDABLES y sus propios límites.

## 7-9 años:

Participe en DISCUSIONES de alto nivel sobre los personajes del libro.

Prueba la MEDITACIÓN de bondad amorosa.

Participe en JUEGOS DE MESA cooperativos.

# Key strategies to teach CHILDREN EMPATHY

## 3-5 YEARS

- **DESCRIBE AND LABEL** - Help children recognize their emotions and body, "You're clenching your fists. You stomped your feet. You seem angry."
- **READ STORIES** and discuss the character's feelings.
- Make a **WE CARE CENTER**.
- Coach their **SOCIAL SKILLS**.

## 5-7 YEARS

- Use **PICTURES** - Cut out pictures from magazines or print pictures that show sad, angry, or happy faces.
- **EMBRACE DIVERSITY** - Help children understand what they have in common with others.
- **OBSERVE OTHERS** - Note the body language of others and guess how they might be feeling.
- Teach about **HEALTHY LIMITS** and their own boundaries.

## 7-9 YEARS

- Engage in high-level **DISCUSSIONS** about book characters.
- Try loving kindness **MEDITATION**.
- Engage in cooperative **BOARD GAMES**.

## 9-11 YEARS

- Sign up for **ACTING CLASSES**.
- Create **EMPATHY MAPS** - Choose an emotion, then brainstorm what you might say, think, and do when you feel that way.

## 12+ YEARS

- Discuss current **EVENTS**.
- Encourage your child to choose **VOLUNTEER WORK**.
- Try "**WALK THE LINE**" activity - perfect for classrooms, summer camps, or other places with a large group of older children/teens.



# Empathy/ Empatía

BIG LIFE JOURNAL - ASHLEY CULLINS, 2022.



## 9-11 años:

Apúntate a CLASES DE ACTUACIÓN.

Cree MAPAS DE EMPATÍA: elija una emoción, luego haga una lluvia de ideas sobre lo que podría decir, pensar y hacer cuando se sienta así.

## 12+ Años:

Discutir EVENTOS actuales.

Anime a su hijo a elegir el TRABAJO VOLUNTARIO.

Pruebe la actividad "WALK THE LINE", perfecta para aulas, campamentos de verano u otros lugares con un gran grupo de niños mayores/adolescentes.



## Key strategies to teach CHILDREN EMPATHY

### 3-5 YEARS



- **DESCRIBE AND LABEL** - Help children recognize their emotions and body. "You're clenching your fists. You stomped your feet. You seem angry."
- **READ STORIES** and discuss the character's feelings.
- Make a **WE CARE CENTER**.
- Coach their **SOCIAL SKILLS**.

### 5-7 YEARS



- Use **PICTURES** - Cut out pictures from magazines or print pictures that show sad, angry, or happy faces.
- **EMBRACE DIVERSITY** - Help children understand what they have in common with others.
- **OBSERVE OTHERS** - Note the body language of others and guess how they might be feeling.
- Teach about **HEALTHY LIMITS** and their own boundaries.

### 7-9 YEARS



- Engage in high-level **DISCUSSIONS** about book characters.
- Try loving kindness **MEDITATION**.
- Engage in cooperative **BOARD GAMES**.

### 9-11 YEARS



- Sign up for **ACTING CLASSES**.
- Create **EMPATHY MAPS** - Choose an emotion, then brainstorm what you might say, think, and do when you feel that way.

### 12+ YEARS



- Discuss current **EVENTS**.
- Encourage your child to choose **VOLUNTEER WORK**.
- Try "WALK THE LINE" activity - perfect for classrooms, summer camps, or other places with a large group of older children/teens.

# POSITIVE SELF-TALK

Positive thinking is a psychological framework for embracing optimism that has gained attention in recent years. Research suggests that a positive mindset lowers stress and boosts immunity, and that those who practice positive thinking strategies experience increased joy.

*El pensamiento positivo es un marco psicológico para abrazar el optimismo que ha ganado atención en los últimos años. Las investigaciones sugieren que una mentalidad positiva reduce el estrés y aumenta la inmunidad, y que aquellos que practican estrategias de pensamiento positivo experimentan una mayor alegría.*



## POSITIVE SELF-TALK

by Centervention

Still, humans naturally experience a range of emotions, so when we face fears, mistakes, or other tricky situations it can be understandable to slip into thinking patterns that may include negative self-talk. Dr. Clifford Lazarus explains that, "Self-talk, for an unfortunately large number of people, consists of telling themselves what's wrong with them. They often repeat such statements as, I'm stupid, I'm selfish, I sound like a fool, (etc.)." And while owning up to one's mistakes is an important skill for both adults and students, Dr. Lazarus explains that this kind of depreciating language can lead to long term depression or anxiety. With a little practice and effort, however, he adds that, "Happily, the converse is also true [and] positive self-talk will tend to achieve desirable outcomes and generate good feelings."

Aún así, los humanos experimentan naturalmente una variedad de emociones, por lo que cuando enfrentamos miedos, errores u otras situaciones difíciles, puede ser comprensible caer en patrones de pensamiento que pueden incluir un diálogo interno negativo. El

Dr. Clifford Lazarus explica que, "Para un gran número de personas, lamentablemente, el diálogo interno consiste en decirse a sí mismas qué es lo que les pasa. A menudo repiten afirmaciones como, soy estúpido, soy egoísta, sueño como un tonto, (etc.)." Y aunque reconocer los propios errores es una habilidad importante tanto para los adultos como para los estudiantes, el Dr. Lazarus explica que este tipo de lenguaje depreciativo puede provocar depresión o ansiedad a largo plazo. Sin embargo, con un poco de práctica y esfuerzo, agrega que, "Felizmente, lo contrario también es cierto [y] el diálogo interno positivo tenderá a lograr resultados deseables y generar buenos sentimientos".

# POSITIVE SELF-TALK

TIPS & TRICKS

FOR PARENTS & CHILDREN

TO WORK ON AT HOME



## TEACHING CHILDREN TO USE POSITIVE SELF-TALK

### TEACH YOUR CHILD TO RECOGNIZE NEGATIVE SELF-TALK.

Listen for when you hear your child say things about himself that are negative, things that begin with “I can’t”, “I never” or “I always”. Talk with him about how he feels when he hears himself say that he can’t or will never be able to do something. Point out how that can actually stop your child from doing his best because it takes away his confidence.

### HELP YOUR CHILD TURN THINGS AROUND.

So if your child is afraid she will not be able to speak in front of her class, for example, ask her why she feels that way. Maybe she feels like she is not prepared enough. Reassure her that you believe that she can do it. And then help her practice some more. Ask her to think of some positive things about herself that she can say when she is nervous or upset, like “I practiced this. I will do my best.”

### MODEL POSITIVE SELF-TALK

Just like with modeling good self-esteem, it is important to let your child hear you talking positively to yourself. So try to avoid negative self-statements and using phrases like “I can’t”, “I never” and “I always”. Instead, model the things that you would like your child to say to herself, like “I know today was hard but I can try again tomorrow” or “I believe I can be my best”. Positive self-talk can help you as well.

# DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

CONSEJOS Y TRUCOS

PARA PADRES Y NIÑOS

PARA TRABAJAR EN CASA



## ENSEÑAR A LOS NIÑOS A USAR EL DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

### ENSÉÑELE A SU HIJO A RECONOCER EL DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO.

Preste atención cuando escuche a su hijo decir cosas sobre sí mismo que son negativas, cosas que comienzan con "No puedo", "Yo nunca" o "Yo siempre". Hable con él sobre cómo se siente cuando se escucha a sí mismo decir que no puede o nunca podrá hacer algo. Señale cómo eso puede impedir que su hijo haga lo mejor posible porque le quita confianza.

### AYUDE A SU HIJO A CAMBIAR LAS COSAS.

Entonces, si su hijo tiene miedo de no poder hablar frente a su clase, por ejemplo, pregúntele por qué se siente así. Tal vez sienta que no está lo suficientemente preparada. Asegúrele que usted cree que ella puede hacerlo. Y luego ayúdala a practicar un poco más. Pídale que piense en algunas cosas positivas sobre sí misma que pueda decir cuando esté nerviosa o molesta, como "Practiqué esto. Haré mi mejor esfuerzo."

### MODELE UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Al igual que con el modelado de una buena autoestima, es importante dejar que su hijo lo escuche hablando positivamente con usted mismo. Por lo tanto, trate de evitar las autoafirmaciones negativas y el uso de frases como "no puedo", "nunca" y "siempre". En su lugar, modele las cosas que le gustaría que su hijo se dijera a sí mismo, como "Sé que hoy fue difícil, pero puedo intentarlo de nuevo mañana" o "Creo que puedo dar lo mejor de mí". El diálogo interno positivo también puede ayudarlo.



# Effective Communication

by Unicef



## What are the types of communication?

Communication can take two forms:

**verbal** and **nonverbal**.

Verbal communication is the way we communicate with words and includes:

Pitch and tone of voice

The words you say

Dialect, or using words your child can best understand.

Nonverbal communication is both intentional and unintentional communication through body language.

It includes things like:

Facial expressions

Eye contact

Personal space

Hand gestures

Physical touch like a hug

Every interaction you have with your child is a form of communication.

It's not just about the words you say: The tone of your voice, the look in your eyes and the hugs and kisses you give - all convey messages to your child. The way you communicate with your child not only teaches them how to communicate with others, it shapes their emotional development and how they build relationships later in life.



# Comunicación efectiva

por: Unicef

Cada interacción que tiene con su hijo es una forma de comunicación.

No se trata solo de las palabras que dice: el tono de su voz, la mirada en sus ojos y los abrazos y besos que le da, todo transmite mensajes a su hijo. La forma en que te comunicas con tu hijo no solo le enseña cómo comunicarse con los demás, sino que da forma a su desarrollo emocional y cómo construye relaciones más adelante en la vida.



## ¿Cuáles son los tipos de comunicación?

La comunicación puede tomar dos formas: **verbal** y **no verbal**.

La comunicación verbal es la forma en que nos comunicamos con palabras e incluye:

- Tono y tono de voz
- Las palabras que dices
- Dialecto o usando palabras que su hijo pueda entender mejor.

La comunicación no verbal es comunicación tanto intencional como no intencional a través del lenguaje corporal. Incluye cosas como:

- Expresiones faciales
- Contacto visual
- Espacio personal
- Gestos con las manos
- Toque físico como un abrazo.
- Comunicación efectiva

The Counselor Corner

# HAPPY HOLIDAYS



*It's been a busy year, but we  
wouldn't have it any other way.*

Here at SJS Counseling Department, we wish everyone a happy holiday season, full of joy and love.

May Gods blessings be with you and your family now and always!

May you experience the wonder of His abiding love, as He guides you through each day of the coming year.

**Aquí en el Departamento de Consejería de SJS, les deseamos a todos unas felices fiestas, llenas de alegría y amor.**

**¡Que las bendiciones de Dios estén con usted y su familia ahora y siempre!**

**Que experimentes la maravilla de Su amor permanente, mientras te guía a través de cada día de la vida.**