

# COUNSELOR'S CORNER

January 2024



## MS. SEITZER (MS. S)

Happy New Year and welcome back! We hope your winter break was filled with all of the things that bring you peace and joy and that you are feeling refreshed in the new year. From this point until the end of the school year, each day will bring more and more daylight!

### »»» IN THIS ISSUE:

- Goal-Setting in Second Semester
- Mental Wellness Tips
- Develop a Wellness Mindset
- No Name Calling Week

### EN ESTE ASUNTO «««

- Establecimiento de metas en el segundo semestre
- Consejos de bienestar mental
- Desarrollar una mentalidad de bienestar
- Semana sin insultos

¡Feliz año nuevo y bienvenido de nuevo!

Esperamos que sus vacaciones de invierno hayan estado llenas de todas las cosas que le brindan paz y alegría y que se sienta renovado en el nuevo año. Desde este momento hasta el final del año escolar, ¡cada día traerá más y más luz!

# JANUARY - MENTAL WELLNESS MONTH

## ENERO - MES DEL BIENESTAR MENTAL

We cannot believe we are already almost halfway through the school year! As we embark on the second semester, now is a great time for you and your student to do some self-reflection around the first semester and set some goals for the rest of the year. January is also Mental Wellness Month. Mental wellness is not something that occurs on its own, it is a muscle that needs to be strengthened every day. If your family does not already have a self-care practice, the new year is a great time to incorporate one into your everyday routine. Small changes can turn into wellness habits that set the stage for hope, joy, and resiliency in the new year.



### GOAL SETTING IN SECOND SEMESTER

As we approach the second semester, now is a great time to help your student reflect on what went well during the first semester and what could be better. What are their strengths? What parts were challenging? Once they have determined what area they would like to improve upon?

¡No podemos creer que ya estamos casi en la mitad del año escolar! A medida que nos embarcamos en el segundo semestre, ahora es un buen momento para que usted y su estudiante reflexionen un poco sobre el primer semestre y establezcan algunas metas para el resto del año. Enero también es el Mes del Bienestar Mental. El bienestar mental no es algo que ocurre por sí solo, es un músculo que necesita fortalecerse todos los días. Si su familia aún no cuenta con una práctica de cuidado personal, el nuevo año es un buen momento para incorporar una a su rutina diaria. Los pequeños cambios pueden convertirse en hábitos de bienestar que preparan el escenario para la esperanza, la alegría y la resiliencia en el nuevo año.



# MENTAL WELLNESS TIPS

## CONSEJOS DE BIENESTAR MENTAL



- Take time to do the things you enjoy, especially outdoors.
- Take care of your spirit.
- Take some 'me' time.
- Get moving!
- Connect with others and create joy.
- Take care of yourself.
- Seek professional help.



- Tómate el tiempo para hacer las cosas que disfrutas, especialmente al aire libre.
- Cuida tu espíritu.
- Tómate un tiempo para "yo".
- Muévanse!
- Conéctate con los demás y crea alegría.
- Cuídate a usted mismo.
- Busque ayuda profesional.



**Here is a list of phone apps from Common Sense Media to assist teens with their mental wellness goals**

*Aquí hay una lista de aplicaciones telefónicas de Common Sense Media para ayudar a los adolescentes con sus objetivos de bienestar mental.*

## ESTABLECIMIENTO DE METAS EN EL SEGUNDO SEMESTRE

A medida que nos acercamos al segundo semestre, ahora es un buen momento para ayudar a su estudiante a reflexionar sobre lo que salió bien durante el primer semestre y lo que podría mejorar. ¿Cuáles son sus puntos fuertes? ¿Qué partes fueron desafiantes? ¿Una vez que hayan determinado en qué área les gustaría mejorar?

# Develop a Wellness Mindset

## Desarrollar una mentalidad de bienestar



### Practice Gratitude/Practica la Gritud

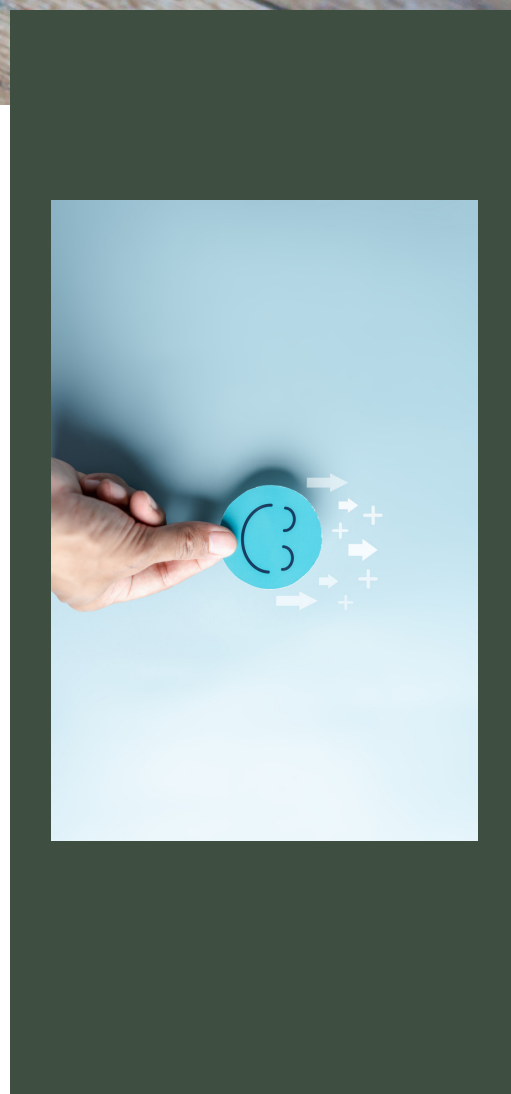
Focusing on our struggles and dwelling on what we don't have can quickly become overwhelming. Taking time each day to recognize your achievements and think about what you are thankful for, and the people you appreciate, can have a tremendous impact on your mood. Consider starting a gratitude journal, Joy Jar, or using a gratitude app each day.

Centrarse en nuestras luchas y pensar en lo que no tenemos puede volverse abrumador rápidamente. Tomarse un tiempo cada día para reconocer sus logros y pensar en aquello por lo que está agradecido y en las personas que aprecia puede tener un impacto tremendo en su estado de ánimo. Considere comenzar un diario de gratitud, Joy Jar, o usar una aplicación de gratitud todos los días.

### Avoid Negative Self-Talk/Evite el diálogo interno negativo

If you find yourself engaging in negative self-talk, challenge yourself to focus on your strengths instead. Foster a growth mindset by recognizing that mistakes are necessary for growth. Post some positive affirmations where you will see them each day.

Si te encuentras involucrado en un diálogo interno negativo, desafíate a ti mismo a concentrarte en tus fortalezas. Fomente una mentalidad de crecimiento reconociendo que los errores son necesarios para el crecimiento. Publica algunas afirmaciones positivas donde las verás todos los días.



# NO NAME CALLING WEEK

## SEMANA SIN INSULTOS



No Name-Calling Week is an annual week of educational activities aimed at ending name-calling of all kinds and providing schools with the tools and inspiration to launch an ongoing dialogue about ways to eliminate bullying in their communities.

*La Semana sin insultos es una semana anual de actividades educativas destinadas a poner fin a los insultos de todo tipo y brindar a las escuelas las herramientas y la inspiración para iniciar un diálogo continuo sobre formas de eliminar el acoso en sus comunidades.*



### Try it! / ¡Intentalo!

Here at St. Joseph Catholic School, we encourage you to try NO NAME CALLING for a whole week. We encourage every day to be no name calling - but understand mistakes happen. We hope that these mistakes are a learning experience for students to work on conflict resolution, and positive problem-solving skills!

*Aquí en la Escuela Católica St. Joseph, te animamos a que pruebes SEMANA SIN INSULTOS, durante toda una semana. Alentamos todos los días a no insultar, pero entendemos que los errores suceden. ¡Esperamos que estos errores sean una experiencia de aprendizaje para que los estudiantes trabajen en la resolución de conflictos y en habilidades positivas para la resolución de problemas!*