

Counselor's Corner

Ms. S – Clinical Mental Health Counselor (CMHC)
March 2024

Upcoming Events/Proximos Eventos

Feast of St. Joseph – 3/19
Palm Sunday – 3/24
Holy Thursday – 3/28
Good Friday (& start of
Spring Break) – 3/29
Easter – 3/31

Fiesta de San José – 3/19
Domingo de Palma – 3/24
Jueves Santo – 3/28
Viernes Santo (y comienzo
de las vacaciones de
primavera) – 3/29
Pascua de Resurrección
– 3/31

After School Activities/ Actividades despues de la escuela

Track Practice –
Tuesday, Wednesday,
Thursday. 3:30–4:30.

This Month/Este Mes

- Self-Confidence
- Teamwork
- Understanding Others' Perspectives
- Auto confianza
- Trabajo en equipo
- Comprender las perspectivas de los demás

Reminders

Attendance Fact:

Fresh Air & Sunshine!

With Spring on the way it's a great opportunity to get outdoors for fresh air & sunshine! That means better health. Which means better school attendance.

Did you know that school attendance is a key indicator of whether students will finish high school? A 2007 study found attendance & studying are more predictive of dropout than test scores or other student characteristics.

**ATTENDANCE TODAY SHAPES SUCCESS
FOR TOMORROW**

Recordatorios

Hecho de asistencia:

Aire fresco y sol!

¡Con la primavera en camino, es una gran oportunidad para salir al aire libre para tomar aire fresco y sol! Eso significa mejor salud. Lo que significa una mejor asistencia escolar.

¿Sabías que la asistencia a la escuela es un indicador clave de si los estudiantes terminarán la escuela secundaria? Un estudio de 2007 encontró que la asistencia y el estudio predicen más la deserción escolar que los puntajes de los exámenes u otras características de los estudiantes.

LA ASISTENCIA DE HOY FORMA EL ÉXITO DEL MAÑANA

Best Practice Parenting Tip: Helping Our Kids Keep a Healthy Perspective

To help our kids keep a healthy perspective on life we can avoid talking in catastrophic terms by paying attention to what we say to our kids or around them. When we say things like - "If you don't learn to read better, they're going to hold you back." or another example, "it's really important that you learn how to swim because it'd be devastating to me if you drowned."

When we talk catastrophically, they lose a sense of control or power in their life & some kids are certain that these things WILL certainly happen to them. Remember kids are concrete (literal) thinkers & have not had enough life experiences yet to know the probability of happenings.

The truth is catastrophe rarely happens, & yet the what-ifs we plant in their heads can cause a tremendous amount of anxiety, worry, & fear. Fear is paralyzing & stops their ability to build resilience.

We feel like we are doing them a favor by giving them the worst-case scenarios, but it can actually backfire. Instead of pushing them forward, it puts a sudden halt in their progression.

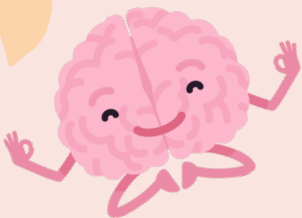
It is important to - stop - think - & force ourselves into rational, healthy thinking. Our kids are watching, hearing & feeling everything we are, but without adult brain development & life experience. Instead, don't focus solely on the problem. Focus on what we can do to help develop a healthy outcome. Focus on the great things we can & will learn during difficult situations. Undoubtedly, we will come out of it stronger & wiser, especially if that's what our intent is.

TRY THIS!

"Reading is fun! We also practice reading to help us learn and grow in and out of school!"

TRY THIS!

"It is important you learn how to swim, so that you can have a fun and safe time in the water."



**CONSEJO DE MEJORES PRACTICAS PARA PADRES:
AYUDANDO A NUESTROS HIJOS A MANTENER UNA
PERSPECTIVA SALUDABLE**

Para ayudar a nuestros hijos a mantener una perspectiva saludable de la vida, podemos evitar hablar en términos catastróficos prestando atención a lo que les decimos a nuestros hijos o a quienes los rodean. Cuando decimos cosas como: "Si no aprendes a leer mejor, te frenarán". u otro ejemplo: "Es muy importante que aprendas a nadar porque sería devastador para mí si te ahogaras".

Cuando hablamos de cosas catastróficas, pierden la sensación de control o poder en su vida y algunos niños están seguros de que estas cosas ciertamente les sucederán. Recuerde que los niños son pensadores concretos (literales) y aún no han tenido suficientes experiencias de vida para conocer la probabilidad de que sucedan. La verdad es que las catástrofes rara vez ocurren y, sin embargo, los qué pasaría si les plantáramos en la cabeza pueden causar una enorme cantidad de ansiedad, preocupación y miedo. El miedo paraliza y detiene su capacidad de desarrollar resiliencia. Sentimos que les estamos haciendo un favor al ofrecerles los peores escenarios, pero en realidad puede resultar contraproducente. En lugar de empujarlos hacia adelante, detiene repentinamente su progresión.

Es importante detenernos, pensar y obligarnos a pensar de forma racional y saludable. Nuestros hijos observan, oyen y sienten todo lo que somos, pero sin el desarrollo del cerebro adulto ni la experiencia de vida. En lugar de eso, no te concentres únicamente en el problema. Concéntrese en lo que podemos hacer para ayudar a desarrollar un resultado saludable. Concéntrese en las grandes cosas que podemos y aprenderemos durante situaciones difíciles. Sin duda, saldremos de esto más fuertes y más sabios, especialmente si esa es nuestra intención.

SELF-ESTEEM

AUTOESTIMA

Confidence is the feeling of self-assurance arising from one's appreciation of one's own abilities or qualities. Confidence can be described as a belief in one's ability to succeed. So, confidence is believing in yourself. Confidence is having self-esteem.

La confianza es el sentimiento de seguridad en uno mismo que surge de la apreciación de las propias habilidades o cualidades. La confianza puede describirse como la creencia en la propia capacidad para tener éxito. Entonces, la confianza es creer en uno mismo. La confianza es tener autoestima.

Confidence is a key aspect to you becoming the person you want to be.

Striking a healthy balance can be challenging. Too much of it and you can come off as cocky and stumble into unforeseen obstacles. Having too little can prevent you from taking risks and seizing opportunities - in school, at home, in your friend group, and beyond.

La confianza es un aspecto clave para convertirte en la persona que quieres ser. Lograr un equilibrio saludable puede ser un desafío. Demasiado y puedes parecer arrogante y tropezar con obstáculos imprevistos. Tener muy poco puede impedirte correr riesgos y aprovechar oportunidades: en la escuela, en casa, en tu grupo de amigos y más allá.

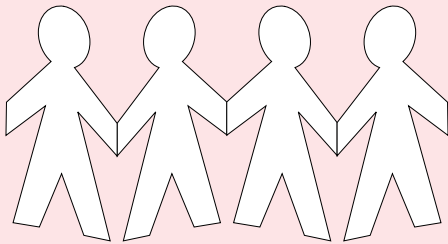
Knowing that you have great things to offer yourself and the people and world around you will empower you to become the ideal version of yourself. Confidence is vital to your success in life - including on the tests you're taking this week or will be taking next week. You know the material being covered on those tests, you know how to take the tests, so now you just need to have confidence in yourself. You can do it!

Saber que tienes grandes cosas que ofrecerte a ti mismo y a las personas y al mundo que te rodea te permitirá convertirte en la versión ideal de ti mismo. La confianza es vital para su éxito en la vida, incluso en los exámenes que realizará esta semana o que realizará la próxima. Usted conoce el material que se cubre en esas pruebas, sabe cómo realizar las pruebas, así que ahora sólo necesita tener confianza en sí mismo. ¡Puedes hacerlo!



TEAMWORK

When we work together with a group, we will be the most successful when we use cooperation skills. Cooperation means that we work together, respecting one another. Sometimes people don't agree, sometimes people don't contribute, or maybe one person may want to do it their way. Those are all stumbling blocks that make it difficult for us to cooperate. Here are 6 ways to cooperate using the acronym SLIDES: Share ideas, Listen, Include everyone, Do your part, Encourage each other, and Show appreciation.

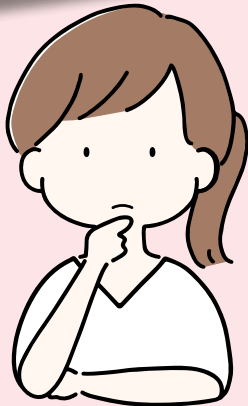


Trabajo en Equipo

Cuando trabajamos junto con un grupo, seremos más exitosos cuando utilicemos habilidades de cooperación. Cooperación significa que trabajamos juntos, respetándonos unos a otros. A veces las personas no están de acuerdo, a veces no contribuyen, o tal vez una persona quiera hacerlo a su manera. Todos estos son obstáculos que nos dificultan la cooperación. Aquí hay 6 maneras de cooperar usando el acrónimo HACIE: hacer su parte, animarse unos a otros, compartir ideas, incluir a todos, escuchar a otros.



PERSPECTIVE TAKING



Taking someone else's perspective is an important skill when working in a group, and working through conflicts with others. When we don't think about someone else's perspective, or automatically assume that someone has a hostile intention, (they are trying to hurt us in some way), we might act inappropriately towards them. We might act aggressively, and make the conflict worse. Thinking about how others feel is an important part of empathy. When we have increased empathy, (thinking about how someone feels), we are less likely to bully them, because we can imagine how it would feel. Students with more empathy have fewer conflicts, and get along better with others.

Tomando Perspectiva

Adoptar la perspectiva de otra persona es una habilidad importante cuando se trabaja en grupo y se resuelven conflictos con otros. Cuando no pensamos en la perspectiva de otra persona, o asumimos automáticamente que alguien tiene una intención hostil (está tratando de lastimarnos de alguna manera), podemos actuar de manera inapropiada con esa persona. Podríamos actuar agresivamente y empeorar el conflicto.

Pensar en cómo se sienten los demás es una parte importante de la empatía. Cuando tenemos mayor empatía (pensando en cómo se siente alguien), es menos probable que lo intimidemos, porque podemos imaginar cómo se sentiría. Los estudiantes con más empatía tienen menos conflictos y se llevan mejor con los demás.



Happy Easter & Spring Break



Wishing Everyone a Safe and Blessed Easter & Spring Break

On this holy day, and in this season of renewal,
we pray in thanksgiving for the many blessings
You give us. May our words and deeds today,
and always, serve as reminders of the
transformative power of Your love.

En este día santo y en esta temporada de
renovación, oramos en acción de gracias por
las muchas bendiciones que nos das. Que
nuestras palabras y acciones hoy y siempre
sirvan como recordatorios del poder
transformador de Tu amor.