

Counselor's Corner

Inside this issue/ En esta edición:

Empathy VS Sympathy/**Empatía VS Simpatía**

What is a body scan? Mediation & mindfulness technique/**¿Qué es un escaneo corporal? Técnica de mediación y atención plena**

Balloon Breathing/**Respiración de globo**

Counseling Positives around SJS!**¡Consejería positiva alrededor de SJS!**

Ms. S has been busy working with the students in an individual and whole class capacity! This month, Ms. S and Mr. Mike are going into the classrooms to talk about **empathy** and **sportsmanship**. We will be discussing some common themes around school, and working with the students in each grade level, on their understanding of these words, and how they can incorporate them in their lives.

¡La Sra. S ha estado ocupada trabajando con los estudiantes de forma individual y con toda la clase! Este mes, la Sra. S y el Sr. Mike irán a las clases para hablar sobre la empatía y el espíritu deportivo. Estaremos discutiendo algunos temas comunes en la escuela y trabajando con los estudiantes en cada nivel de grado, en su comprensión de estas palabras y cómo pueden incorporarlas en sus vidas.



Office Hours/Horas de oficina: M, W, F 8-3PM



Empathy Vs Sympathy / Empatía VS Simpatía

Empathy can be well understood by these words of the former US President Barack Obama:
"Learning to stand in somebody else's shoes, to see through their eyes, that's how peace begins. And it's up to you to make that happen. Empathy is a quality of character that can change the world."

When you teach empathy to children, you are helping them understand other people's feelings. In contrast, sympathy means acknowledging someone else's feelings.

If sympathy means recognizing emotions, empathy means feeling those emotions.

La empatía se puede entender bien con estas palabras del expresidente estadounidense Barack Obama:

"Aprender a ponerse en los zapatos de otra persona, a ver a través de sus ojos, así es como comienza la paz. Y depende de ti hacer que eso suceda. La empatía es una cualidad de carácter que puede cambiar el mundo."

Quando enseñas empatía a los niños, les estás ayudando a comprender los sentimientos de otras personas. Por el contrario, la simpatía significa reconocer los sentimientos de otra persona.


Si simpatía significa reconocer emociones, empatía significa sentir esas emociones.



Body Scan & Mindfulness *Exploración corporal y atención plena*

A body scan is a mindfulness practice that asks you to systematically focus your attention on different parts of your body, from your feet to the muscles in your face. It is designed to help you develop a mindful awareness of your bodily sensations, and to relieve tension wherever it is found.

Un escaneo corporal es una práctica de atención plena que le pide que enfoque sistemáticamente su atención en diferentes partes de su cuerpo, desde los pies hasta los músculos de la cara. Está diseñado para ayudarlo a desarrollar una conciencia consciente de sus sensaciones corporales y para aliviar la tensión dondequiera que se encuentre.





RHYMING BODY SCAN ACTIVITY

ACTIVIDAD DE RIMAS PARA ESCANEO CORPORAL

Relax your body, close your eyes if you please; allow your arms and hands to be at ease.

Relaja tu cuerpo, cierra los ojos si quieres; permítale que sus brazos y manos estén a gusto.

Sit up tall, and breathe in through your nose; just quietly watch where your mind goes.

Siéntese erguido e inhale por la nariz; simplemente observa en silencio adónde va tu mente.

Ahora te invito a mover los dedos de los pies, tan lentamente que nadie se dé cuenta.

Now I invite you to wiggle your toes, so slowly that nobody knows.
Next, go to to your ankles and then to your knees; do your legs feel strong, like two trees?

Luego, ve a tus tobillos y luego a tus rodillas; ¿Tus piernas se sienten fuertes, como dos árboles?

¿Son cálidos o fríos, relajados o tensos? respira profundamente, ¿qué sientes?

Are they warm or cold, relaxed or tense; breathe in deeply, what do you sense?
Now let's go to your thighs and each hip; can you look inward, for just a bit?

Ahora vayamos a tus muslos y cada cadera; ¿Puedes mirar hacia adentro, solo por un momento?
¿Se siente cálido o frío, relajado o tenso; respira profundamente, ¿qué sientes?

Respira hacia la zona lumbar y el vientre
¿Sientes que tu estómago se mueve como gelatina?

Do you feel warm or cold, relaxed or tense; breathe in deeply, what do you sense?

¿Se siente cálido o frío, relajado o tenso; respira profundamente, ¿qué sientes?

Breathe into your lower back and belly; do you feel your stomach move like jelly?

Trate de respirar en la parte superior de la espalda y el pecho; sienta cómo se expanden sus pulmones y luego se detiene.

¿Se siente cálido o frío, relajado o tenso; respira profundamente, ¿qué sientes?

Do you feel warm or cold, relaxed or tense; breathe in deeply, what do you sense?

Ahora a tus hombros, brazos y cada mano, nota que tu sangre fluye como arena en movimiento.

¿Se siente cálido o frío, relajado o tenso; respira profundamente, ¿qué sientes?

Try breathing into your upper back and chest; feel your lungs expanding, then coming to rest.

Viajemos hasta tu cuello y tu cabeza; ¿Sientes que tu mandíbula se relaja y se abre?

¿Tu cara está caliente o fría, relajada o tensa? respira profundamente, ¿qué sientes?

Do you feel warm or cold, relaxed or tense; breathe in deeply, what do you sense?

Tome una gran bocanada de aire, como una brisa suave; deja que tu cuerpo y tu mente se sientan más a gusto.

Cuando estés listo, abre los ojos y sonríe; ¿Te sientes más concentrado, aunque solo sea por un tiempo?

Do you feel warm or cold, relaxed or tense; breathe in deeply, what do you sense?

Let's travel up to your neck and head; do you feel your jaw relax and spread?
Is your face warm or cold, relaxed or tense; breathe in deeply, what do you sense?

Take in one big breath, like a gentle breeze; let your body and mind feel more at ease.

When you are ready, open your eyes, and smile; Do you feel more focused—even just for a while?

Balloon Breath/Respiración de globo

Balloon Breath is a simple breathing exercise, and calming yoga pose for kids.

The benefits of yoga for children, and yoga in schools, can easily be found in this effective technique. Belly breathing helps children to manage big feelings, and it helps students to focus when they need to get oxygen flowing through their bodies.

La respiración de globo (Balloon Breath)

es un ejercicio de respiración simple y una postura de yoga relajante para niños.

Los beneficios del yoga para niños y del yoga en las escuelas se pueden encontrar fácilmente en esta eficaz técnica. La respiración abdominal ayuda a los niños a manejar grandes sentimientos y ayuda a los estudiantes a concentrarse cuando necesitan que el oxígeno fluya a través de sus cuerpos.

Step 1

Sit on your chair, yoga mat, or floor. If you are able to, cross your legs.

Step 2

Place your hands on your belly, with your fingertips forming a circle.

Step 3

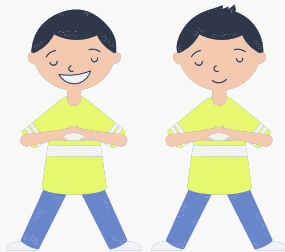
As you breathe in, try to make your belly bigger, like a balloon blowing up.

Step 4

When you breathe out, let your belly get smaller.

Step 5

Repeat and relax.



Paso 1

Siéntate en tu silla, tapete de yoga o piso. Si puedes, cruza las piernas.

Paso 2

Coloque sus manos sobre su vientre, con las yemas de los dedos formando un círculo.

Paso 3

A medida que inhala, intente agrandar su vientre, como si se inflara un globo.

Paso 4

Cuando exhale, deje que su vientre se haga más pequeño.

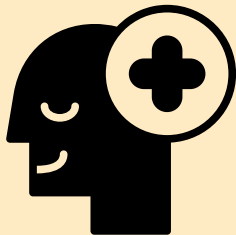
Paso 5

Repite y relájate.

Counseling Positives

Positivos de consejería

Here at St. Joseph's School the students who have been working with the counselors on site, have been using a variety of tools and strategies for calming, breathing, relaxing, anger management, and peer conflict resolution. With support from the counseling department, we have seen a decrease in negative behaviors, as well as implementation of positive reinforcement, or what can the student do to change their behavior or make positive decisions. We continue to work with the students to make positive changes!



Aquí en St. Joseph's School, los estudiantes que han estado trabajando con los consejeros, han estado usando una variedad de herramientas y estrategias para calmarse, respirar, relajarse, controlar la ira y resolver conflictos entre compañeros.

Con el apoyo del departamento de consejería, hemos visto una disminución en los comportamientos negativos, así como la implementación de refuerzos positivos, o lo que puede hacer el estudiante para cambiar su comportamiento o tomar decisiones positivas. ¡Seguimos trabajando con los estudiantes para hacer cambios positivos!





It's a season of gratitude

Happy Thanksgiving

Let's take time to appreciate the big and
little blessing we have.