

NOVEMBER 2023

MS. S - CLINICAL MENTAL HEALTH COUNSELOR

Counselor's Corner

◆
INSIDE/A
DENTRO:



I can't believe it is already November! I hope Trimester 2 is off to a good start for all students and teachers! This month's theme in the counseling office is kindness and gratitude. Inside this newsletter, you will find ways to incorporate more self love, kindness, and gratitude in your life.

¡No puedo creer que ya sea noviembre! ¡Espero que el segundo trimestre haya tenido un buen comienzo para todos los estudiantes y maestros!

El tema de este mes en la oficina de consejería es la bondad y la gratitud. En este boletín encontrará formas de incorporar más amor propio, bondad y gratitud a su vida.

In this newsletter you will find/En este boletín encontrará:



Stress relief tools, coping skills, affirmations, and more.

Herramientas para aliviar el estrés, habilidades de afrontamiento, ideas de afirmación y más.



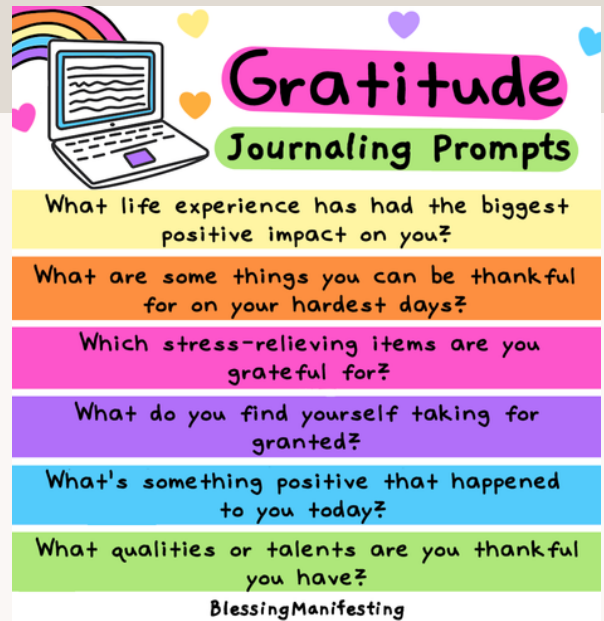
Safe Space/Espacio seguro

FEELING STRESSED OR OVERWHELMED? CLICK HERE IF YOU NEED COPING SKILLS, CONNECTION TO OTHERS, OR A DISTRACTION FROM YOUR THOUGHTS!

¿SE SIENTE ESTRESADO O ABRUMADO? ¡HAGA CLIC AQUÍ SI NECESITA HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO, CONEXIÓN CON LOS DEMÁS O UNA DISTRACCIÓN DE SUS PENSAMIENTOS!

Resource by Vibrant Emotional Health

Safe Space is created by [Vibrant Emotional Health](#), a nonprofit organization in the US that has provided mental health services and support for over 50 years. Vibrant administers the 988 Suicide & Crisis Lifeline (formerly known as the National Suicide Prevention Lifeline), which is funded by SAMHSA. To learn more about the history and resources on Safe Space, [visit us at Vibrant.org](#).



GRATITUDE/GRATITUD

Try starting a gratitude journal! It can be as simple as writing 3 things you are thankful for each day, or try one of the prompts on this photo!

¡Intenta comenzar un diario de gratitud! Puede ser tan simple como escribir 3 cosas por las que estás agradecido cada día, ¡o probar una de las indicaciones de esta foto!

Recurso de Vibrant Emotional Health

El Espacio Seguro es creado por **Vibrant Emotional Health**, una organización sin fines de lucro en los EE. UU. que ha brindado servicios y apoyo de salud mental durante más de 50 años. Vibrant administra el 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conocido como National Suicide Prevention Lifeline), que está financiado por SAMHSA. Para obtener más información sobre la historia y los recursos de Safe Space, visítenos en [Vibrant.org](#).

AFFIRMATIONS/AFIRMACIONES

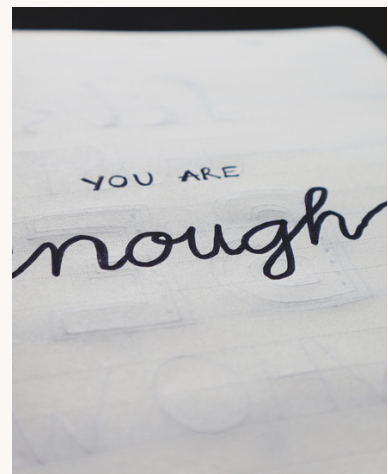
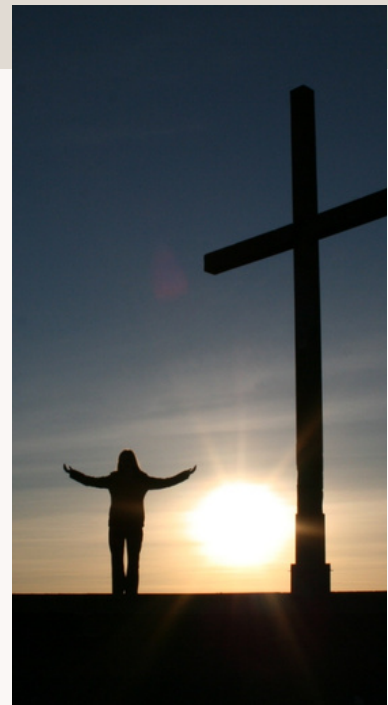
Resource by: Everyday Health

Whether you're feeling proud of yourself after a major accomplishment or feeling down on yourself after a day when you can't seem to get it right, the way you talk to yourself matters.

That's the idea behind affirmations – short phrases you can repeat to change the way you think and feel about yourself. If you meditate or practice yoga, you may already be familiar with affirmations – they're often integrated with these practices.

Ya sea que te sientas orgulloso de ti mismo después de un logro importante o te sientas deprimido después de un día en el que parece que no puedes hacerlo bien, la forma en que te hablas a ti mismo es importante.

Esa es la idea detrás de las afirmaciones: frases cortas que puedes repetir para cambiar la forma en que piensas y sientes acerca de ti mismo. Si meditas o practicas yoga, es posible que ya estés familiarizado con las afirmaciones; a menudo están integradas con estas prácticas.



WRITE SOME OF YOUR FAVORITE AFFIRMATIONS DOWN ON A PIECE OF PAPER AND READ THEM EVERY DAY THIS MONTH! (STUCK? ASK A FAMILY MEMBER OR FRIEND FOR AN AFFIRMATION OR GOOGLE SOME POPULAR ONES!)

¡ESCRIBE ALGUNAS DE TUS AFIRMACIONES FAVORITAS EN UNA HOJA DE PAPEL Y LÉELAS TODOS LOS DÍAS DE ESTE MES! (¿ATASCADO? ¡PÍDALE UNA AFIRMACIÓN A UN FAMILIAR O AMIGO O BUSQUE EN GOOGLE ALGUNAS POPULARES)!



Interested in learning more about self love and gratitude? / ¿Interesado en aprender más sobre el amor propio y la gratitud?

Check out Ted Talk with Reece Doppenberg

Echa un vistazo a Ted Talk con Reece Doppenberg

[Click to Watch](#)



**Worried about a friend?
Here are some ways
YOU can help a friend!**

¿Preocupado por un amigo? ¡Aquí hay algunas maneras en que TÚ puedes ayudar a un amigo!



What Does Self-Love Mean?

¿Qué significa el amor propio?

Self-love means that you have an appreciation, affinity, and positive regard for yourself. It's closely related to self-esteem and self-compassion. When you have a strong sense of self-love, you understand your own value and treat yourself in a loving way.

El amor propio significa que tienes aprecio, afinidad y consideración positiva por ti mismo. Está estrechamente relacionado con la autoestima y la autocompasión. Cuando tienes un fuerte sentido de amor propio, comprendes tu propio valor y te tratas a ti mismo con amor.



Want to Know How to Help a Friend?

STUDENT GUIDE TO MENTAL HEALTH KNOW THE 10 COMMON WARNING SIGNS

- 1 Feeling very sad or withdrawn for more than two weeks
- 2 Seriously trying to harm or kill oneself or making plans to do so
- 3 Severe out-of-control, risk-taking behaviors
- 4 Sudden overwhelming fear for no reason
- 5 Not eating, throwing up or using weight loss or weight gain
- 6 Seeing, hearing or believing things that are not real
- 7 Repeatedly using drugs or alcohol
- 8 Drastic changes in mood, behavior, personality or sleeping habits
- 9 Intense worries or fears that get in the way of daily activities
- 10 Staying still or staying still



START THE CONVERSATION



OFFER SUPPORT



BE A FRIEND



Your friend may feel alone; check in regularly and include your friend in your plans



Learn more about mental health conditions



Avoid saying things like "you'll get over it," "toughen up" or



Tell your friend that having a mental health condition does not change the way you feel about them



Tell your friend it gets better; help and support are out there

GET ADVICE

You may want to reach out to someone to talk to about how you're feeling or to get advice on how to help your friend. Consider talking to a:

FAMILY MEMBER



TRUSTED FRIEND



SCHOOL COUNSELOR OR ADVISOR



TEACHER OR COACH



FAITH LEADER



Follow Us!

NAMI.com | communicate.nami.org

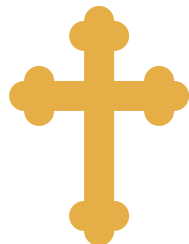




HAPPY THANKSGIVING

The counseling office wishes everyone a happy and blessed Thanksgiving! Take some time to relax, unwind, and spend time with family.

¡La oficina de consejería les desea a todos un feliz y bendecido Día de Acción de Gracias! Tómese un tiempo para relajarse, descansar y pasar tiempo con la familia.



"God has two dwellings; one in heaven, and the other in a meek and thankful heart." "People who live the most fulfilling lives are the ones who are always rejoicing at what they have." "Nothing is more honorable than a grateful heart." "Small cheer and great welcome makes a merry feast."

"Dios tiene dos moradas; una en el cielo, y la otra en un corazón manso y agradecido." "Las personas que viven vidas más plenas son las que siempre se regocijan por lo que tienen". "Nada es más honorable que un corazón agradecido." "Una pequeña alegría y una gran bienvenida hacen un festín alegre".

