

COUNSELOR'S CORNER

October 2022

A look inside:

Positive Behavior Engagement

How Can we Help Kids with Self-Regulation

Mental Health Happenings

Happy Halloween!

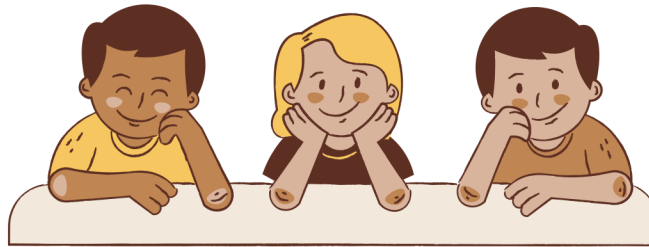


POSITIVE BEHAVIOR ENGAGEMENT

Ms. S and Mr. Mike, one of SJS's guidance counselor's, went into 5th-8th grade classes to talk about positive behavior.

The students interacted with the presentation, and discussed what positive behavior looks like, and how it can be implemented into the student's school life, home life, and community.

La Sra. S y el Sr. Mike, uno de los consejeros de SJS, asistieron a las clases de 5 a 8 grado, para hablar sobre el comportamiento positivo. Los estudiantes interactuaron con la presentación y discutieron como se ve el comportamiento positivo y como se puede implementar en la vida escolar, en el hogar y en la comunidad del estudiante.



CORE VALUES

The Positive Behavior Intervention & Support (PBIS) focuses and aligns with St. Joseph's core values:

Seek, Persist, Excel, Love, Serve.

The students, with the support of the counselor's were able to make connections to positive behavior alongside these core values.

La Intervención y Apoyo para el Comportamiento Positivo (PBIS, por sus siglas en inglés) se enfoca y se alinea con los valores fundamentales de St. Joseph:

Buscar, Persistir, Sobresalir, Amar, Servir.

Los estudiantes, con el apoyo de los consejeros, pudieron hacer conexiones con el comportamiento positivo junto con estos valores fundamentales.

HOW CAN WE HELP KIDS WITH SELF-REGULATION?

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LOS NIÑOS CON LA AUTORREGULACIÓN?

THE CHILD MIND INSTITUTE

Some kids need help learning to control their emotions, and resist impulsive behavior.

Algunos niños necesitan ayuda para aprender a controlar sus emociones y resistir el comportamiento impulsivo

It's normal for 2-year-olds to have tantrums. But if your child is 5 or older and still having meltdowns a lot, they may need help learning to control their emotions or actions. This is called "self-regulation." Some kids are born having a harder time with self-regulation. Some don't develop the skills if parents jump in right away to solve problems or help them calm down. Children with ADHD or anxiety may also have this problem.

Self-regulation is a skill that children need to be taught and practice. The trick is not to avoid hard situations. Instead, parents can coach kids through tough situations. Breaking an activity into smaller, more doable parts can help. For instance, if your child has a hard time brushing their teeth, start with just putting toothpaste on the brush. Praise them a lot when they do it and slowly add steps. When kids act out, encourage them to slow down and reflect. With a parent's help, kids can learn to ask themselves: What went wrong? Why? How can I fix that for next time?

Practicing mindfulness can help with self-regulation. Mindfulness teaches kids how to focus on the present instead of the past or the future. For some families, parent training programs may also be helpful. For older kids, a kind of therapy called dialectical behavior therapy (DBT) can help with emotion regulation and distress tolerance.

Es normal que los niños de 2 años hagan berrinches. Pero si su hijo tiene 5 años o más, y sigue haciendo berrinches con frecuencia, es posible que necesite ayuda para aprender a controlar sus emociones o sus actos. A esto se le llama "autorregulación". Algunos niños nacen con más dificultades de autorregulación que otros. Algunos no desarrollan las habilidades si los padres intervienen de inmediato para resolver los problemas o los ayudan a calmarse. Los niños con TDAH o ansiedad también pueden tener este problema.

La autorregulación es una habilidad que se les debe enseñar a los niños y que ellos deben practicar. No se trata de evitar las situaciones difíciles. En su lugar, los padres pueden entrenar a los niños en las situaciones difíciles. Dividir una actividad en partes más pequeñas y factibles puede ayudar. Por ejemplo, si a su hijo le cuesta cepillarse los dientes, empiece por poner la pasta de dientes en el cepillo. Elígelo mucho cuando lo haga y vaya añadiendo pasos poco a poco. Cuando los niños se comporten mal, anímelos a ir más despacio y a reflexionar. Con la ayuda de los padres, los niños pueden aprender a preguntarse: ¿Qué ha salido mal? ¿Por qué? ¿Cómo puedo arreglarlo para la próxima vez?

Practicar la atención plena puede ayudar con la autorregulación. La atención plena enseña a los niños a centrarse en el presente en lugar de en el pasado o el futuro. Para algunas familias, los programas de capacitación de padres también pueden ser útiles. Para los niños mayores, un tipo de terapia llamada terapia dialéctico-conductual (TDC) puede ayudar con la regulación de las emociones y la tolerancia a la angustia.





MENTAL HEALTH HAPPENINGS

Ms. S has been working with students in an array of ways and the students have been enjoying working on interventions with Ms. S and staff have seen them applying different strategies and tools into their day to day!

Some of these tools include:

Balloon breathing or deep breathing
5, 4, 3, 2, 1 grounding exercise
Feelings buddies - to help identify feelings in the here and now
Mindfulness
Relaxation techniques
Body Scan
Focusing on the things you can control

Additionally, Ms. S has been working on assessment with students to help with continued academic support and implementation.

For more information on these tools and strategies, stay tuned for November's newsletter!



make it happen

SUCESOS DE SALUD MENTAL

La Sra. S ha estado trabajando con los estudiantes de varias maneras y los estudiantes han disfrutado trabajar en intervenciones con la Sra. S y el personal los ha visto aplicar diferentes estrategias y herramientas en los clases.

Algunas de estas herramientas incluyen:

Respiracion de globo o respiracion profunda

5, 4, 3, 2, 1 ejercicio de puesta a tierra

Compañeros de sentimientos - para ayudar a identificar sentimientos en el aqui y ahora

Atencion plena

Tecnicas de relajacion

Escaneo corporal

Enfocate en las cosas que puedes controlar

Ademas, la Sra. S ha estado trabajando en la evaluacion con los estudiantes para ayudar con el apoyo academico continuo y la implementacion.

Para obtener mas informacion sobre estas herramientas y estrategias, ¡están atentos al boletín de noviembre!



HAPPY HALLOWEEN!

THE COUNSELING OFFICE WISHES
EVERYONE A SAFE AND HAPPY
HALLOWEEN CELEBRATION!

¡LA OFICINA DE CONSEJERÍA DESEA
A TODOS UNA CELEBRACIÓN DE
HALLOWEEN SEGURA Y FELIZ!

