COUNSELOR'S CORNER

October 2025/Octubre 2025

Welcome October!

As autumn settles in, this is a great time to focus on emotional wellness, community care, and supportive habits that help our students thrive. October also includes several important awareness opportunities for supporting mental health, school climate, and kindness.

¡Bienvenido octubre!

Con la llegada del otoño, es un buen momento para enfocarnos en el bienestar emocional, el cuidado mutuo y los hábitos saludables que ayudan a nuestros estudiantes a crecer felices y equilibrados. Octubre también ofrece varias oportunidades para reflexionar sobre la salud mental, la amabilidad y la seguridad escolar.

Ms. S/Sra. S

IN THIS EDITION/EN ESTA EDICIÓN

October is a time to focus on emotional wellness and kindness. We'll recognize World Mental Health Day (Oct. 10) and Bullying Prevention Month by encouraging students to care for their minds, show respect, and support one another. Simple acts of kindness and inclusion help build a stronger, more compassionate school community.

Octubre es un mes para enfocarnos en el bienestar emocional y la amabilidad. Reconoceremos el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) y el Mes de la Prevención del Acoso Escolar, animando a los estudiantes a cuidar su mente, mostrar respeto y apoyarse mutuamente. Los actos sencillos de amabilidad e inclusión fortalecen nuestra comunidad escolar con compasión.

OCTOBER EVENTS/EVENTOS DE OCTUBRE

October 29-31: Student Led Conferences

Octube 29-31: Conferencias dirigidas por los estudiantes

October 31: Halloween Celebration & Early Release

Octubre 31: Celebración de Halloween con salida al mediodía

October 31: 8th grade yearbook Ads DUE!

Octubre 31: ¡Último día para entregar los anuncios del anuario de 8.º grado!

FAMILY & CAREGIVER ENGAGEMENT

Dear Parents/Guardians, here are some ways you can partner with us this month to support your child's mental wellness!

- Talk about feelings: Use everyday moments (before school, dinner time, bedtime) to ask: "How are you feeling today? What was one good thing? What was a challenge?" This reinforces that feelings matter and you're listening. BayCare+1
- Mindful screen/use habits: Consider establishing screen-free times (especially before bed), limit excessive use, encourage physical activity, bed-time routines, and good sleep hygiene.
- Normalize seeking help: Remind your child that asking for help (from you, from a teacher, from the school counselor) is a sign of strength, not weakness.
- Be a role model: Show your child how you attend to your own feelings—sharing "I'm feeling tired today so I'm going to take a walk" or "I'm noticing I'm upset, I'm going to pause and breathe." Seeing adults model self-care informs children's habits.

Additional Tips & Quick-Wins

Provide a "calm corner" at home where your child can pause quietly for 1-2 minutes, take deep breaths, have a feelings check-in card, and then the activity or family interaction.

Use "emotion check-in" morning routines: e.g., a quick thumbs-up/down/middle, or a "parking lot" chart where kids mark how they feel (safe, okay, need help) in a non-judgmental way.

Create short, interactive activities: For example, "What are 3 things you're grateful for today?" or "Name one thing that made you smile this week" as part of class wrap-up.

Encourage older children to reflect on how many hours they sleep, when they use devices, and whether they feel rested. Encourage a personal plan: "This week I will aim for __ hours of sleep and put devices away __ minutes before bed."

PARTICIPACIÓN DE FAMILIAS Y CUIDADORES

Queridas familias, aquí algunas sugerencias para apoyar el bienestar emocional de sus hijos en casa:

- **Hablen sobre emociones:** Pregunten cada día: "¿Cómo te sientes hoy?", "¿Qué fue lo mejor del día?" o "¿Qué fue difícil hoy?".
- **Cuidados con la tecnología:** Eviten pantallas antes de dormir, promuevan la actividad física y mantengan rutinas de descanso.
- **Normalicen pedir ayuda:** Enséñenles que buscar apoyo no es debilidad, sino fortaleza.
- **Sean ejemplo:** Muestren cómo manejan sus propias emociones: "Estoy cansado, voy a respirar profundo" o "Estoy preocupado, voy a caminar un poco."

Additional Tips & Quick-Wins

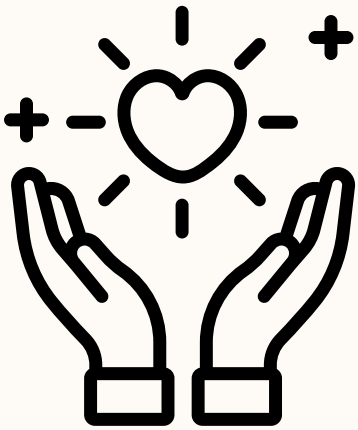
- Crear un "rincón de calma" donde sus hijos puedan respirar o relajarse un momento antes de regresar a la familia o actividad.
- Hacer una "revisión emocional" matutina: con caritas, colores o pulgares arriba/abajo.
- Fomentar la amabilidad entre compañeros y familia: invitar a los niños o familia a incluir a otros y a preguntar "¿estás bien?" cuando noten que alguien se siente solo.
- Actividades rápidas de reflexión: "Di tres cosas por las que estás agradecido hoy" o "¿Qué te hizo sonreír esta semana?"
- Con los mayores: analizar sus hábitos de sueño y uso de pantallas, y elaborar un pequeño plan personal de bienestar.

BUILDING GRATITUDE AND FAITH

FOMENTANDO LA GRATITUD Y LA FE

October invites us to slow down and reflect on God's blessings in our lives. As part of our faith journey at St. Joseph Catholic School, we will encourage students to practice gratitude — thanking God for His goodness and showing kindness to others. In the classroom, we'll talk about how gratitude and faith go hand in hand: when we recognize God's gifts, we're inspired to share them. Students may create a "Gratitude Tree," write thank-you prayers, or list blessings they are thankful for each day.

"Give thanks to the Lord, for he is good; his love endures forever."
— Psalm 107:1



Octubre nos invita a hacer una pausa y reflexionar sobre las bendiciones de Dios en nuestra vida. Como parte de nuestro camino de fe en la Escuela Católica St. Joseph, animaremos a los estudiantes a practicar la gratitud — agradeciendo a Dios por Su bondad y mostrando amabilidad hacia los demás. En el aula, hablaremos sobre cómo la gratitud y la fe van de la mano: cuando reconocemos los dones de Dios, nos sentimos inspirados a compartirlos. Los estudiantes podrán crear un "Árbol de la Gratitud", escribir oraciones de agradecimiento o enumerar bendiciones por las que dan gracias cada día.

"Den gracias al Señor, porque él es bueno; su amor es para siempre."
— Salmo 107:1