Counselor's Corner

September 2025 Edition

A Note from Your Counselor

September is a month of transition—new routines, changing seasons, and sometimes, new challenges. Mental health is just as important as physical health, and taking small steps each day to care for yourself can make a big difference. This month, we are focusing on managing emotions, improving communication skills, and raising awareness about suicide prevention.

Mensaje de tu Consejera

Septiembre es un mes de transición: nuevas rutinas, cambio de estaciones y, a veces, nuevos desafíos. La salud mental es tan importante como la salud física, y tomar pequeños pasos cada día para cuidarte puede hacer una gran diferencia. Este mes, nos enfocamos en manejar las emociones, mejorar las habilidades de comunicación y crear conciencia sobre la prevención del suicidio.

Things to Know

Remember: you are not alone. Every small step toward your well-being matters, and this space is here to support you on your journey.

Motivational Quote for the Month:

"Taking care of your mind is just as important as taking care of your body. Make time for yourself every day."

Important Dates/Fechas Importantes

Sept 18 - Picture Day
Sept 25 - Parent Meeting
Sept 26 - Noon Dismissal

Contact Information

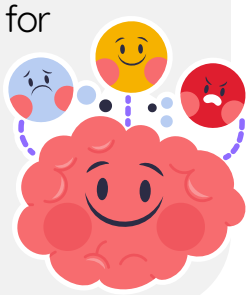
Ms. S, LMHC
813-879-7720 EXT 223
gseitzer@sjstampa.org

Managing Emotions

Manejo de Emociones

Life can bring up a range of emotions, and it's normal to feel overwhelmed at times. Here are some strategies to help manage your emotions:

- Name your feelings: Simply identifying what you're feeling can reduce intensity.
- Take a pause: Before reacting, take a few deep breaths or step away for a moment.
- Journal: Writing your thoughts helps you process emotions and find patterns.
- Practice self-care: Sleep, nutrition, and physical activity are foundational for emotional balance.
- Mindfulness exercises: Even 5 minutes of focused breathing or guided meditation can lower stress.

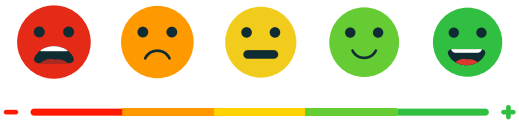


Es normal sentirse abrumado en ocasiones. Aquí tienes algunas estrategias para manejar tus emociones:

- Nombra tus emociones: Identificar lo que sientes puede reducir su intensidad.
- Tómate un momento: Antes de reaccionar, respira profundamente o aléjate un momento.
- Escribe un diario: Poner tus pensamientos por escrito ayuda a procesar emociones y detectar patrones.
- Practica el autocuidado: Dormir bien, alimentarte adecuadamente y mantener actividad física son fundamentales para el equilibrio emocional.
- Ejercicios de atención plena (mindfulness): Incluso 5 minutos de respiración guiada pueden disminuir el estrés.

Resources/Recursos

- Mindfulness for Beginners
- Crisis Text Line – Text HOME to 741741 to connect with a trained crisis counselor.



Suicide Awareness & Prevention

Conciencia y Prevención del Suicidio

September is Suicide Prevention Awareness Month. Suicide is preventable, and support is available. Remember: reaching out is a sign of strength, not weakness.

Warning signs may include:

- Expressing hopelessness or feeling trapped
- Withdrawal from friends, family, or activities
- Sudden changes in mood or behavior
- Talking about wanting to die

Septiembre es el Mes de Conciencia sobre la Prevención del Suicidio. El suicidio es prevenible y hay apoyo disponible. Recuerda: pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

Señales de advertencia:

- Expresar desesperanza o sentirse atrapado/a
- Alejarse de amigos, familia o actividades
- Cambios repentinos de ánimo o comportamiento
- Hablar sobre querer morir

If you or someone you know is in danger:

- Call or text 988 (Suicide & Crisis Lifeline)
- Chat online at 988 Suicide & Crisis Lifeline
- Reach out to a trusted adult, friend, or counselor immediately

Helpful Tips for Supporting Others:

- Listen without judgment
- Show empathy and understanding
- Encourage professional support

Si tú o alguien que conoces está en peligro:

- Llama o envía mensaje al 988 (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis)
- Chatea en línea en 988 Suicide & Crisis Lifeline
- Comunícate de inmediato con un adulto de confianza, amigo o consejero

Consejos para apoyar a otros:

- Escucha sin juzgar
- Muestra empatía y comprensión
- Anima a buscar apoyo profesional

Improving Communication Skills

Mejorando las Habilidades de Comunicación

Strong communication can improve relationships and reduce stress. Here are a few tips:

1. Active Listening: Focus fully on the speaker, nod, and reflect back what you hear.
2. Use "I" Statements: Express feelings without blaming others (e.g., "I feel frustrated when...").
3. Ask Clarifying Questions: Prevent misunderstandings by asking questions politely.
4. Practice Empathy: Try to understand the other person's perspective before responding.

Una buena comunicación mejora relaciones y reduce el estrés. Aquí algunos consejos:

1. Escucha Activa: Presta atención completa, asiente y refleja lo que escuchas.
2. Usa Frases en "Yo": Expresa tus emociones sin culpar a otros (por ejemplo: "Me siento frustrado/a cuando...").
3. Haz Preguntas Clarificadoras: Evita malentendidos preguntando de manera educada.
4. Practica la Empatía: Intenta entender la perspectiva de la otra persona antes de responder.

Resources/Recursos

- Nonviolent Communication – Learn techniques for compassionate, effective communication./ Comunicación No Violenta - Aprende técnicas para comunicarte de manera compasiva y efectiva.
- National Alliance on Mental Illness (NAMI): https://www.nami.org – Education, support groups, and resources/**Alianza Nacional de Enfermedades Mentales**
- Mental Health America (MHA): https://www.mhanational.org – Mental health screening tools/Herramientas de evaluación de salud mental
- Local Counseling Services: Contact your school counselor or local mental health clinic for support/Servicios de Consejería Locales: Contacta a tu consejero/a escolar o clínica de salud mental local para apoyo

Prayer for September

Oración para Septiembre

Prayer to Our Lady of Sorrows

Mary, Mother of Sorrows, help us to remain faithful in times of trial and grief.
Guide us in our struggles, comfort us in our sorrows, and strengthen our hearts with your love.
Teach us to trust in God's plan and to find peace in His presence.
Amen.

Oración a Nuestra Señora de los Dolores

María, Madre de los Dolores, ayúdanos a mantenernos fieles en los momentos de prueba y tristeza.
Guíanos en nuestras dificultades, consuélanos en nuestros sufrimientos y fortalece nuestro corazón con tu amor.
Enséñanos a confiar en el plan de Dios y a encontrar la paz en Su presencia.
Amén.

Tip of the Month/ Consejo del Mes:

Check in with yourself daily. Even 5 minutes of reflection, deep breathing, or journaling can help you process emotions before they build up.

Revisa cómo te sientes cada día. Incluso 5 minutos de reflexión, respiración profunda o escribir un diario pueden ayudarte a procesar tus emociones antes de que se acumulen.