

COUNSELOR'S CORNER - MS. SEITZER, CMHC

Greetings St. Joseph Families!

IMPORTANT DATES:

- May 2: Sports Awards Mass
- May 3: No School
- May 6-10: MAP Math Testing
- May 9: VPK Graduation
- May 13-17 MAP Language Testing
- May 16: 8th Grade Graduation
- May 22: Field Day
- May 24: Noon Dismissal



IN THIS ISSUE/EN ESTA EDICIÓN:

- 1 All About Self Management / Todo Sobre la Autogestión
- 2 Student Mental Health / Salud Mental Estudiantil
- 3 Prepping For Testing / Preparándose Para las Pruebas
- 4 Summer is Coming! / ¡Se Acerca el Verano!



As we approach summer, for our younger students, remember to spend time outside, continue to read, stay active, and prioritize sleep and rest! For our older students, think about places you may want to volunteer! It can be a great way to give back, meet new people, and also spark new interests and prepare you for life after school!

We hope you all find time to relax and recharge, and enjoy your summer!

MAY 2024



SELF-MANAGEMENT / LA AUTOGESTIÓN

Self-Management / Autogestión

Self-management is something we all need to practice in order to be successful in life. Things won't always go the way we want, nor turn out as we had planned. It's important to take responsibility for our behaviors, actions, and responses!

La autogestión es algo que todos debemos practicar para tener éxito en la vida. Las cosas no siempre saldrán como queremos ni como las habíamos planeado. ¡Es importante asumir la responsabilidad de nuestros comportamientos, acciones y respuestas!

MINDFULNESS/ ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN

Therapy students have been learning the importance of being present in the moment and focusing on the task in front of them.

Los estudiantes de terapia han estado aprendiendo la importancia de estar presentes en el momento y concentrarse en la tarea que tienen por delante.



Self-Regulation / Autorregulación

Self-regulation is a system where students can observe and identify their emotional state and communicate which strategies they need to get back to their ideal state for learning.

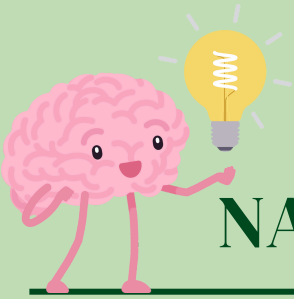
La autorregulación es un sistema donde los estudiantes pueden observar e identificar su estado emocional y comunicar qué estrategias necesitan para volver a su estado ideal de aprendizaje.

Why Use self-reg?

Self-regulation is so powerful at the elementary level because it gives students a simple and visual way to communicate how they are feeling and what they need to simply feel better. But students K-12 (and even adults!) can benefit from this emotional regulation system. **Calm down corners are a great way to help students practice self-regulating in the classroom.**

¿Por qué utilizar la autorregulación?

La autorregulación es muy poderosa en el nivel elemental porque les brinda a los estudiantes una forma sencilla y visual de comunicar cómo se sienten y qué necesitan para simplemente sentirse mejor. Pero los estudiantes K-12 (¡e incluso los adultos!) pueden beneficiarse de este sistema de regulación emocional. Los rincones para relajarse son una excelente manera de ayudar a los estudiantes a practicar la autorregulación en el aula.



NATIONAL MENTAL HEALTH MONTH

May is National Mental Health Month

Mental Health Month is incredibly important. We often see that mental health has a stigma attached to it, and this can be harmful to those who are struggling with mental health and wellness. The best way to break the stigma is to talk about it and educate others.

What is the stigma? Negative attitudes and misconceptions about people experiencing mental health concerns.

Why is this a problem? It creates a giant roadblock for people seeking help due to worries about others' perceptions of them. Stigma can create fear and prevent people from seeking the help they want and need.

Mayo es el Mes Nacional de la Salud Mental

El Mes de la Salud Mental es increíblemente importante. A menudo vemos que la salud mental conlleva un estigma, y esto puede ser perjudicial para quienes luchan por la salud y el bienestar mental. La mejor manera de romper el estigma es hablar de ello y educar a los demás.

¿Cuál es el estigma? Actitudes negativas e ideas erróneas sobre las personas que experimentan problemas de salud mental.

¿Por qué es esto un problema? Crea un obstáculo gigante para las personas que buscan ayuda debido a preocupaciones sobre la percepción que los demás tienen de ellos. El estigma puede generar miedo e impedir que las personas busquen la ayuda que desean y necesitan.



Let's **NORMALIZE** not **STIGMATIZE!**

¡**NORMALIZÉMOS** y no **ESTIGMATICEMOS!**

CRISIS RESOURCES / RECURSOS DE CRISIS

Life-Threatening Emergencies/Emergencias que amenazan la vida: 911

Suicide & Crisis Lifeline/ Línea de vida para suicidios y crisis: 988

Crisis Text Line / Línea de texto de crisis: Text HOME to [741741](https://www.741741.com) / Envía HOME al 741741



Test-Taking Strategies

Estrategias para tomar exámenes

Be Prepared / Estar Preparado:

When it comes to test-taking, there is no substitute for preparation.

Students should:

- Be aware of what the test will cover.
- Study daily by reviewing notes and assigned work and readings.
- Eat a healthy breakfast (high in protein, low in sugar) the morning of the test.
- Leave time to relax before the test by taking some deep breaths, giving themselves a pep talk (you can do it!) and practicing muscle relaxation strategies.

Cuando se trata de realizar exámenes, no hay sustituto para la preparación. Los estudiantes deben:

- Tenga en cuenta lo que cubrirá la prueba.
- Estudie diariamente revisando notas y trabajos y lecturas asignados.
- Consuma un desayuno saludable (rico en proteínas y bajo en azúcar) la mañana del examen.
- Deje tiempo para relajarse antes de la prueba respirando profundamente, dándose una charla de ánimo (¡tú puedes hacerlo!) y practicando estrategias de relajación muscular.



Strategies for Multiple Choice Questions / Estrategias para preguntas de opción múltiple:

- Try to think about the correct answer before looking at the answer options. This can help you to avoid distractors.
- If you're unsure of an answer, read all options and cross off the ones you know are incorrect. This will help you to hone in on the correct answer.
- Don't panic! If there are questions for which you do not know the answer, skip them and move on. Your brain will continue to think about questions as you continue working. Come back to the more challenging questions later.
- If you're stuck on a math question, try plugging answers into the problem instead of solving the problem to get the answer.
- Intente pensar en la respuesta correcta antes de mirar las opciones de respuesta. Esto puede ayudarle a evitar distractores.
- Si no está seguro de una respuesta, lea todas las opciones y tache las que sepa que son incorrectas. Esto le ayudará a concentrarse en la respuesta correcta.
- ¡No entrar en pánico! Si hay preguntas cuyas respuestas no sabes, sáltalas y continúa. Tu cerebro seguirá pensando en preguntas mientras continúas trabajando. Vuelva a las preguntas más desafiantes más adelante.
- Si está atrapado en una pregunta de matemáticas, intente insertar respuestas en el problema en lugar de resolverlo para obtener la respuesta.



Resources (Recursos) for Parents & Students: [Beat Test Anxiety!](#)



Test-Taking Strategies

Estrategias para tomar exámenes

Contd....

Strategies for True-False Questions / Estrategias para preguntas de verdadero y falso

- Watch for words such as "always", "never", "all", or "none". These statements are often false.
- *Esté atento a palabras como "siempre", "nunca", "todos" o "ninguno". Estas afirmaciones suelen ser falsas.*

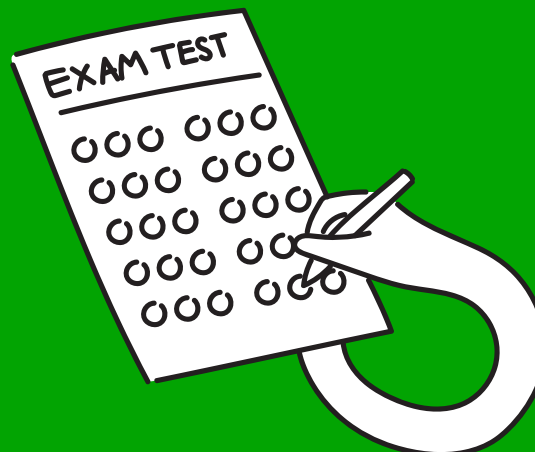


Strategies for Matching Questions / Estrategias para hacer combinar preguntas:

- Start with the column that contains the definition or explanation and match it to the single word. This will save you time.
- Leave difficult definitions for last after you've eliminated answer choices by making easy matches.
- *Comience con la columna que contiene la definición o explicación y emparejela con la palabra individual. Esto te ahorrará tiempo.*
- *Deje las definiciones difíciles para el final después de haber eliminado las opciones de respuesta haciendo coincidencias fáciles.*

Strategies for Essay Questions / Estrategias para preguntas de ensayo:

- Do a "mind dump" at the beginning of the test, writing down any formulas or other information (i.e. 5 factors that lead to a particular battle, verb conjugation chart for Language class) that may be helpful for you during the test
- Answer all questions. The only way to ensure you won't pick up any points on a question is to not answer it.
- Learn from the test. Often answers to test questions can be found in other test questions.
- For math questions, double-check your answers to make sure you did not make any simple errors such as forgetting a sign. When possible, check your work by plugging answers back into the problem.
- *Haga un "volcado mental" al comienzo de la prueba, anotando cualquier fórmula u otra información (es decir, 5 factores que conducen a una batalla en particular, tabla de conjugación de verbos para la clase de Idioma) que pueda resultarle útil durante la prueba.*
- *Responde todas las preguntas. La única forma de asegurarse de no obtener ningún punto en una pregunta es no responderla.*
- *Aprende de la prueba. A menudo, las respuestas a las preguntas del examen se pueden encontrar en otras preguntas del examen.*
- *Para las preguntas de matemáticas, vuelva a verificar sus respuestas para asegurarse de no cometer errores simples, como olvidar una señal. Cuando sea posible, verifique su trabajo agregando las respuestas al problema.*



SUMMER 2024

VERANO 2024

Happy Summer!

Rest, Regulate, and have a carefree summer! We are so proud of all you have accomplished this year.

We look forward to seeing you in August!

-The Counseling Department

¡Feliz verano!

¡Descansa, Regulate. y pasar un verano sin preocupaciones! Estamos muy orgullosos de todo lo que han logrado este año.

¡Esperamos verte en agosto!

-El Departamento de Consejería

SUMMER PRAYER / ORACIÓN DE VERANO

Lord God, Creator of all things, guide our steps and strengthen our hearts, during these months of summer and vacation days. Grant us refreshment of mind and body. We ask this through Christ our Lord.

Señor Dios, Creador de todas las cosas, guía nuestros pasos y fortalece nuestro corazón, durante estos meses de verano y días de vacaciones. Concédenos refrigerio de mente y cuerpo. Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor.

🔔 REMINDERS!

Don't forget to sign up for the 2024-2025 school year! See Ms. Odie in the office for more details.

¡No olvides inscribirte para el año escolar 2024-2025! Consulte a la Sra. Odie en la oficina para obtener más detalles.