

Counselor Corner

BUENA PARK SCHOOL DISTRICT
COUNSELOR WEEKLY NEWSLETTER

IN THIS ISSUE:

**SELF-CARE:
PRACTICING KINDNESS
TO YOURSELF!**

SELF-CARE FOR KIDS

MAKE YOU A PRIORITY

SELF-CARE FOR KIDS

SELF-CARE FOR FAMILIES

**DAILY SELF-CARE
ACTIVITY**

**TEEN SELF-CARE ZOOM
WORKSHOP - MAY 13TH**

PARENT RESOURCES



Self-Care: Practicing Kindness to Yourself!

As the year is winding down, we wanted to focus on self-care, which is a way of practicing kindness to yourself. We know that getting through these last few months of school may have been very difficult for you and your children, and so make sure to take this week (and every week!) to practice self-care daily.

We have attached handouts of self-care tips for children, parents, and families. We want you to know that as parents, it is okay for you to take time for yourselves and that you should not feel guilty or selfish for wanting to take care of your personal needs. It is necessary for you to relax, destress, and get recharged so that you can tend to needs of your loved ones.

If life is becoming too overwhelming, please reach out to us or any of your loved ones for support! We are in this together!

With care and support,
Your BPSD Counselors

Self-Care for Kids

SELF-CARE NEEDS TO BE TAUGHT!

SELF-CARE FOR KIDS



GET KIDS INVOLVED IN
COMMUNITY WORK.
THEY FEEL LIKE THEY
BELONG



HELP YOUR CHILD
FOCUS ON THE
CURRENT MOMENT



TALK ABOUT
YOUR OWN
FEELINGS



HELP THEM
ACKNOWLEDGE THEIR
FEELINGS



ENCOURAGE
JOURNALING

DEDICATE SOME ALONE
TIME FOR YOUR CHILD



ESTABLISH
SELF-CARE
ROUTINES

Make YOU a Priority

SELF-CARE ACTIVITIES TO
CREATE A LIFE YOU LOVE

Simple self-care practices you can begin incorporating right now.

- Take 5 slow, deep breaths - in through your nose and out through your mouth
- Go for a walk
- Take a bath
- Pet a cat or dog
- Stand up and stretch, reaching all the way to the ceiling, then all the way down to the floor
- Put on your favorite upbeat song and dance like no one is watching
- Laugh - whether it is with a friend, co-worker, child, or due to a funny YouTube video, take a minute to genuinely laugh
- Light a candle and just be still and quiet, watching the flame dance for at least 60 seconds
- Look in the mirror and say something kind to yourself
- Reflect on something you are grateful for
- Gain perspective by asking if what you are stressing over will still be as important in 5 hours, 5 days, or in 5 weeks, months, or years

Compiled by Chantal's Creations

#CreateALifeYouLove:

<https://www.ChantalsCreations.com>

Self-Care for Parents

MODELING SELF-CARE IS THE BEST WAY TO
TEACH IT!

MYTHS ABOUT SELF-CARE FOR PARENTS



VS.



Parents are often seen as an exception to the laws of self-care. After all, they chose this life, right? We are here to set the record straight, and to prove these self-care myths wrong.

"Parents' job is to take care of their kids, not worry about themselves."



Parents can only be good at being parents when they're feeling good & their needs are met.

"It's selfish of parents to want time for themselves."



Parenting is both incredibly rewarding and challenging. Parents can love their children unconditionally and still want time for themselves, and it makes them human — not bad parents.

"This is what parents signed up for, so they shouldn't feel overwhelmed."



Nothing can fully prepare someone for becoming a parent! We all feel overwhelmed at times, even when it's something we've done before. Parents have every right to feel overwhelmed, and shouldn't be shamed for it.

"I never took time off from being a parent, so why should others need to?"



Our human experiences, challenges, successes, and fears are all wonderfully unique to us. Not having an identical parenting experience doesn't mean someone's doing it wrong.



Self-Care for Families

PRACTICING SELF-CARE AS A FAMILY
REINFORCES POSITIVE RELATIONSHIPS!

Self-Care for Families

emotional

- ___ watch a good movie
- ___ write each other positive notes
- ___ verbalize and talk about feelings
- ___ draw self portraits
- ___ Say "I love you"
- ___ spend time writing
- ___ have a sing-a-long
- ___ tell jokes
- ___ try a new craft

physical

- ___ dance party
- ___ go for a walk
- ___ family bike ride
- ___ take a hike
- ___ play kickball
- ___ tag
- ___ roller skating
- ___ go to the pool
- ___ jumprope
- ___ kids yoga
- ___ wii fit games

spiritual

- ___ a gratitude list
- ___ go outside
- ___ talk about forgiveness
- ___ write thank you's
- ___ volunteer
- ___ spend time outside or with nature
- ___ practice positive self-talk
- ___ plant a tree

mental

- ___ read together
- ___ draw or write stories
- ___ kids meditation
- ___ find shapes in clouds
- ___ practice belly breaths
- ___ go on a walk to find new things

practical

- ___ clean up
- ___ declutter old toys
- ___ assign chores
- ___ make a grocery list together
- ___ learn about money
- ___ make a weekly

social

- ___ play in the park
- ___ call or visit relatives
- ___ have family dinner
- ___ play boardgames
- ___ host a sleepover
- ___ invite friends over
- ___ plan a bbq

Daily Self-Care Activity

COMPLETE THIS WITH YOUR CHILD(REN). EACH CHILD MAY HAVE DIFFERENT SELF-CARE PRACTICES BASED ON WHAT WORKS FOR THEM.

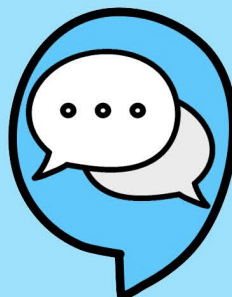
DAILY SELF-CARE



PHYSICAL



EMOTIONAL



SOCIAL



SPIRITUAL

NOTES

Teen Self Care Workshop

MAY 13, 2020 @ 4PM!! FOR STUDENTS: FIND OUT SOME GREAT TIPS ON TEEN SELF-CARE!!

Teen
SELF

CARE
Workshop

May
13
2020
@4pm



Meeting ID: 926 9699 5606
Password: 324815

For more information contact:
Shadey Galvan
sgalvan@jamboreehousing.com
949.208.3923

For more information contact:
Teresa Rivera
trivera@jamboreehousing.com
949.208.3918

Parent Resources

THERE IS MORE THAN ONE WAY TO HELP!

For more resources on self-care tips, click on the underlined titles below.

[Free Self-Care, Self Love Activities](#)

[Supporting Kids Mental Health During Covid 19: For teachers and Parents/Caregivers](#)

[First Aid for Feelings: To Cope with Covid 19 English](#)
[First Aid for Feelings: To Cope with Covid 19 Spanish](#)

[Virtual Calming Room \(by CNUUSD\)](#)

[Calm App](#)

Pract



eatre

Counselor Contacts

COUNSELORS WILL CHECK THEIR EMAILS DAILY, PLEASE
ALLOW 24-48 HOURS FOR EMAIL RESPONSES



Mabel L. Pendleton School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Charles G. Emery School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Carl E. Gilbert School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



Arthur F. Corey School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



BUENA PARK JUNIOR HIGH

Jodie Reddingius
jreddingius@bpsd.us

Yvette Cuara
Ycuara@bpsd.us

Esther Park
epark@bpsd.us

Counselor Corner

BOLETÍN SEMANAL DE LAS CONSEJERAS DEL
DISTRITO ESCOLAR DE BUENA PARK

EN ESTE BOLTEÍN:

**AUTOCUIDADO:
¡PRACTICA LA BONDAD
CONTIGO MISMO!**

**AUTOCUIDADO PARA
NIÑOS**

HACERTE UNA PRIORIDAD

**AUTOCUIDADO PARA LOS
PADRES DE FAMILIA**

**AUTOCUIDADO PARA
FAMILIAS**

**ACTIVIDAD DIARIA DE
AUTOCUIDADO**

RECURSOS PARA PADRES



Autocuidado: ¡Practica la bondad contigo mismo!

A medida que el año escolar casi termina,, queríamos centrarnos en el cuidado personal, que es una forma de practicar la bondad contigo mismo. Sabemos que pasar estos últimos meses de la escuela puede haber sido muy difícil para usted y sus hijos, así que asegúrese de aprovechar esta semana (¡y todas las semanas!) para practicar el cuidado personal todos los días.

Hemos adjuntado folletos de consejos de autocuidado para niños, padres y familias. Queremos que sepan que, como padres, está bien que se tomen un tiempo para ustedes mismos y que no se sientan culpables o egoístas por querer atender sus necesidades personales. Es necesario que se relaje y se recargue para poder atender las necesidades de sus seres queridos.

Si la vida se está volviendo demasiado abrumadora,
¡comuníquese con nosotros o con cualquiera de sus seres queridos para obtener ayuda! ¡Estamos en esto juntos!

Con cuidado y apoyo,
Sus consejeros de BPSD

Autocuidado para Niños

¡EL AUTOCUIDADO NECESITA SER ENSEÑADO!

AUTOCUIDADO PARA NIÑOS



Involucre a los niños en el trabajo comunitario. Sienten que pertenecen.



Ayude a su hijo(a) a concentrarse en el momento actual.



Habla sobre tus propios sentimientos.



Ayúdelos a reconocer sus sentimientos.



Fomentar el diario.

Dedique algo de tiempo a solas para sus hijos.



Establecer rutina de autocuidado.

Hacerte una Prioridad

Actividades de Autocuidado para Crear una Vida que Ames

Prácticas simples de autocuidado que puedes comenzar a incorporar ahora mismo.

- Tome 5 respiraciones lentas y profundas, por la nariz y por la boca.
- Ir a caminar.
- Tómate un baño.
- Acariciar a un gato o perro.
- Levántate y estira, llegando hasta el techo y luego hasta el piso.
- Pon tu canción favorita y baila como si nadie te estuviera mirando.
- Ríete, ya sea con un amigo, un compañero de trabajo, un niño o debido a un divertido video de Youtube, tómate unos minutos para reírte de verdad.
- Enciende una vela y quédese quieto y en silencio, observando la llama bailar durante al menos 60 segundos.
- Mírate en el espejo y di algo amable para ti.
- Reflexiona sobre algo por lo que estás agradecido.
- Obtenga perspectiva preguntando si lo que está estresando aún será tan importante en 5 horas, 5 días o en 5 semanas, meses o años.

MITOS SOBRE EL AUTOCUIDADO DE LOS PADRES DE FAMILIA



VS.

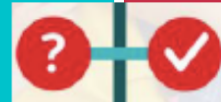


Los padres de familia son vistos como una excepción a las leyes de autocuidado. Después de todo, eligieron esta vida, ¿verdad? Estamos aquí para dejar las cosas claras y demostrar que estos mitos sobre el cuidado personal están equivocados.

Autocuidado para los Padres de Familia

¡MODELAR EL AUTOCUIDADO ES LA MEJOR MANERA DE ENSEÑARLO!

"El trabajo de los padres de familia es cuidar a sus hijos, no preocuparse por ellos mismos"



Los padres de familia solo pueden ser buenos para ser padres de familia cuando se sienten bien y se satisfacen sus necesidades.

Es egoísta de los padres de familia querer tiempo para ellos mismos "



La crianza de los hijos es increíblemente gratificante y desafiante. Los padres de familia pueden amar a sus hijos incondicionalmente y aún así quieren tiempo para sí mismos, y los hace humanos, no malos padres.

Para esto se inscribieron los padres de familia, por lo que no deberían sentirse abrumados"



¡Nada puede preparar completamente a alguien para convertirse en padre! Todos nos sentimos abrumados a veces, incluso cuando es algo que hemos hecho antes. Los padres tienen todo el derecho de sentirse abrumados, y no deben avergonzarse por ello.

"Nunca me tomé un tiempo libre de ser padre de familia, entonces, ¿por qué otros deberían necesitarlo?"



Nuestras experiencias humanas, desafíos, éxitos y miedos son maravillosamente únicos para nosotros. No tener una experiencia parental idéntica no significa que alguien lo esté haciendo mal.



Autocuidado para Familias

¡PRACTICAR EL AUTOCUIDADO COMO FAMILIA
REFUERZA LAS RELACIONES POSITIVAS!

Autocuidado para Familias

Emocional

- mira una buena película
- se escriben notas positivas
- verbalizar y hablar sobre sentimientos
- dibujar autorretratos
- Di "te amo"
- pasar tiempo escribiendo
- cantar juntos
- contar chistes
- prueba una nueva embarcación

Físico

- fiesta de baile
- ir a caminar
- paseo familiar en bicicleta
- hacer una caminata
- jugar kickball
- "tag"
- patinaje sobre ruedas
- ir a la piscina
- "jumprope"
- yoga para niños
- juegos de "wii fit"

Espiritual

- una lista de gratitud
- salir afuera
- hablar sobre el perdón
- escribe gracias
- ser voluntario
- pasar tiempo al aire libre o con la naturaleza
- practicar un diálogo interno positivo
- planta un árbol

Mental

- leer juntos
- dibujar o escribir historias
- meditación de niños
- encontrar formas en las nubes
- practicar respiraciones del vientre
- salga a caminar para encontrar cosas nuevas

Práctico

- limpiar
- donar juguetes viejos
- asignar tareas
- hacer una lista de compras juntos
- aprender sobre finanzas

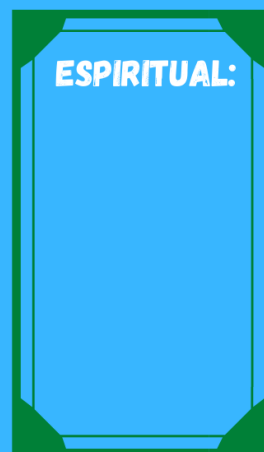
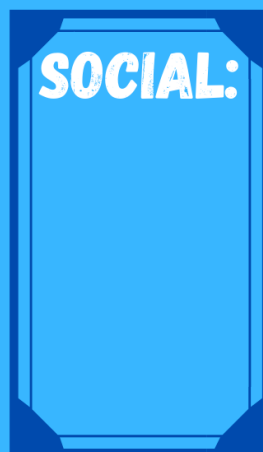
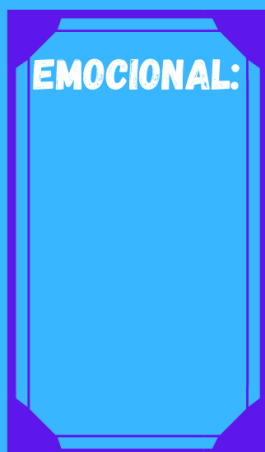
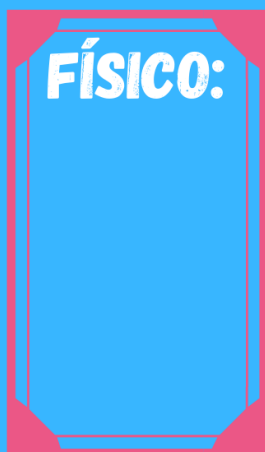
Social

- jugar en el parque
- llamar o visitar familiares
- cenar en familia
- jugar juegos de mesa
- organizar una fiesta de pijamas
- invitar a amigos
- planear una bbq

Actividad Diaria de Autocuidado

COMPLETE ESTO CON SU(S) HIJO(S). CADA NIÑO(A)
PUEDE TENER DIFERENTES PRÁCTICAS DE
CUIDADO PERSONAL BASADAS EN LO QUE LES
FUNCIONA.

AUTOCUIDADO DIARIO



NOTAS:

Teen Self Care Workshop

MAY 13, 2020 @ 4PM!! FOR STUDENTS: FIND OUT SOME GREAT TIPS ON TEEN SELF-CARE!!

Teen
SELF

CARE
Workshop

May
13
2020
@4pm



Meeting ID: 926 9699 5606
Password: 324815

For more information contact:
Shadey Galvan
sgalvan@jamboreehousing.com
949.208.3923

For more information contact:
Teresa Rivera
trivera@jamboreehousing.com
949.208.3918

Made with PosterMyWall.com

Recursos para Padres

¡HAY MÁS DE UNA FORMA DE AYUDAR!

Para obtener más recursos sobre consejos de autocuidado, haga clic en los títulos subrayados a continuación.

Free Self-Care, Self Love Activities

(Autocuidado gratuito, actividades de amor propio)

Supporting Kids Mental Health During Covid 19: For teachers and Parents/Caregivers

(Apoyando la salud mental de los niños durante Covid 19: para maestros y padres / cuidadores)

First Aid for Feelings: To Cope with Covid 19 English

First Aid for Feelings: To Cope with Covid 19 Spanish

Virtual Calming Room (by CNUUSD)

(Sala de calma virtual (por CNUUSD))

Calm App

Practicing Self-Care: Kaiser Permanente Theatre

(Practicando el autocuidado: Teatro Kaiser Permanente)



Información de Contacto para las Consejeras

LAS CONSEJERAS REVISARÁN SUS CORREOS ELECTRÓNICOS DIARIAMENTE, POR FAVOR ESPERE 24-48 HORAS PARA RECIBIR RESPUESTAS POR CORREO ELECTRÓNICO.



Mabel L. Pendleton School



James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Gordon H. Beatty School



Carl E. Gilbert School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



Charles G. Emery School



Arthur F. Corey School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



BUENA PARK JUNIOR HIGH

Jodie Reddingius
jreddingius@bpsd.us

Yvette Cuara
Ycuara@bpsd.us

Esther Park
epark@bpsd.us