

# Counselor Corner

BUENA PARK SCHOOL DISTRICT  
COUNSELOR WEEKLY NEWSLETTER

IN THIS ISSUE:

**KINDNESS TIME**

**HAPPY HEART HUNT**

**GREAT KINDNESS  
CHALLENGE**

**ADD KINDNESS TO  
FAMILY ROUTINES**

**PARENT RESOURCES**



## Kindness Time

Hello Families!

It is hard to believe that it is now already May! During the second week of May, we wanted to focus on kindness because now more than ever, kindness is needed in the world! With all the stressors with this crisis, we know that many people would appreciate acts and words of kindness to help boost up their day!

We know it is sometimes difficult to remember to be kind to others, especially with our own busy lives, but we hope that we can strive to practice kindness everyday! In this newsletter, we have attached kindness activities that can be practiced at any age! We encourage you to try to do kindness activities everyday this week with your children and see the positive effects it has not just on others but for yourselves!

As always, please feel free to reach out to us if you need help or advice with anything! We are here to support you in whatever way possible!

# Counselor Corner

BOLETÍN SEMANAL DE LAS CONSEJERAS DEL  
DISTRITO ESCOLAR DE BUENA PARK

EN ESTE BOLETÍN:

**TIEMPO DE AMABILIDAD**

**"HAPPY HEART HUNT"**

**GRAN DESAFÍO DE  
AMABILIDAD**

**AGREGAR AMABILIDAD A  
LAS RUTINAS FAMILIARES**

**RECURSOS PARA  
PADRES**



## Tiempo de Amabilidad

Hola familias

¡Es difícil creer que ya es mayo! Durante la segunda semana de mayo, queríamos centrarnos en la amabilidad porque ahora más que nunca, ¡se necesita amabilidad en el mundo! Con todos los factores estresantes con esta crisis, sabemos que muchas personas apreciarían los actos y las palabras de amabilidad para ayudarlos a mejorar su día.

Sabemos que a veces es difícil recordar ser amable con los demás, especialmente con nuestras vidas ocupadas, ¡pero esperamos poder esforzarnos por practicar la amabilidad todos los días! ¡En este boletín, hemos adjuntado actividades de amabilidad que se pueden practicar a cualquier edad! ¡Lo alentamos a que intente realizar actividades de bondad todos los días esta semana con sus hijos y vea los efectos positivos que tiene no solo en los demás, sino también en ustedes mismos!

Como siempre, ¡no dude en comunicarse con nosotros si necesita ayuda o asesoramiento con algo! ¡Estamos aquí para apoyarlo de cualquier manera posible!

# Spread Love & Kindness

ONE SMALL ACT OF KINDNESS CAN REACH  
MANY PEOPLE'S HEARTS!

# Happy Heart Hunt

During the COVID-19 pandemic,  
let's send our **love** to the world!

It's easy!

1. Cut out a heart of any size from any material (craft paper, cardboard, wrapping paper, newspaper, fabric, etc).
2. Decorate your heart with a positive message or leave it blank.
3. Tape your heart to a street-facing window to show your love to all.
4. As word spreads, go on a safe (keeping 6 feet distance from others!) family walk & see how many happy hearts you can find.



♥ Kids for Peace ♥

# Disundir Amor y Amabilidad

¡UN PEQUEÑO ACTO DE BONDAD PUEDE  
LLEGAR AL CORAZÓN DE MUCHAS PERSONAS!

## Happy Heart Hunt

*Búsqueda del Corazón Feliz*

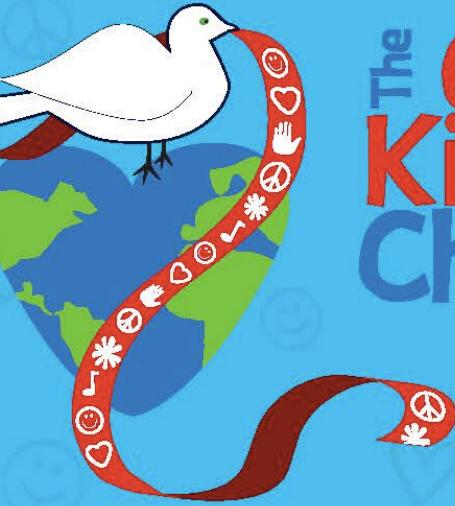
Durante la pandemia de COVID - 19,  
¡enviemos **amor** al mundo!

### ¡Es fácil!

1. Recorte un corazón de cualquier tamaño de cualquier material (papel artesanal, cartón, papel de envolver, periódico, tela, etc.)
2. Decora tu corazón con un mensaje positivo o déjalo en blanco.
3. Pega tu corazón a una ventana que da a la calle para mostrar tu amor a todos.
4. Con tiempo se va correr la voz y pueden ir en una caminata familiar segura (ja 6 pies de distancia de los demás!) Y vea cuántos corazones felices puede encontrar.



♥ Kids for Peace ♥



# The Great Kindness Challenge.

**FAMILY  
EDITION**

**Create a kinder world.  
Take a week, a month or a year.  
Have fun and complete as many  
acts of kindness as you can.  
Your Kindness Matters!**

## Kind Acts

- Smile at 25 people
- Take a treat to your local firefighters
- Do a household chore without being asked
- Donate something to an animal shelter
- Read a book to a younger child
- Make a thank you card for your librarians
- Entertain someone with a happy dance
- Create a family gratitude jar
- Cheer for every player on both teams
- Deliver a special gift to a child in the hospital
- Make a new friend or welcome a new neighbor
- Send a card or gift to a military family
- Walk or pet an animal - but ask first!
- Go a full day without complaining
- Hold the door open for someone
- Learn to say "Thank you" in a new language
- Embrace your family with a big hug
- Teach something to a younger sibling or friend
- Write or draw a loving note for someone
- Make and display a "Kindness Matters" sign
- Raise funds and donate to your favorite cause
- Watch the sunrise or sunset together
- Breathe, stretch and think a happy thought
- Cut out 10 hearts and leave them on 10 cars

- Thank a bus driver
- Leave a flower on someone's doorstep
- Be kind to yourself and eat a healthy snack
- Call your grandparents or esteemed elder
- Walk or bike instead of driving
- Say "Thank you" to a police officer
- Bake cookies and share with your neighbors
- Say "Good Morning" to 5 people
- Pick up and recycle trash in your neighborhood
- Take a family walk outside
- Draw a heart in the sand or dirt
- Write a thank you note to your mail carrier
- Make a wish for a child in another country
- Volunteer in your community
- Say "Hi" to someone who looks sad
- Write a happy message with sidewalk chalk
- Paint a kindness rock and randomly place it
- Share food with someone who is hungry
- Sincerely compliment 5 people
- Post a positive message on social media
- Let someone go ahead of you in line
- Help plant a garden
- Reflect on kindness you witnessed during the day
- Create your own kind deed



**#GreatKindnessChallenge  
[www.greatkindnesschallenge.org](http://www.greatkindnesschallenge.org)**

FREE APP!





# The Great Kindness Challenge.

**EDICIÓN  
FAMILIAR**

Crea un mundo más amable.  
Tómate una semana, un mes o un año. Diviértete y realiza todos los actos de bondad que puedes.  
¡Tu amabilidad importa!

## Actos de Bondad

- Sonríe a 25 personas
- Regala una golosina a tus bomberos locales
- Haz una tarea doméstica sin que te lo pidan
- Dona algo a un refugio de animales
- Lleva un juego de mesa a un centro para ancianos
- Lee un libro a un niño más pequeño
- Tarjeta de agradecimiento para tu bibliotecaria
- Entretén a alguien con un baile feliz
- Crea un frasco de gratitud familiar
- Anima a los jugadores de ambos equipos
- Dale un regalo especial a un niño en el hospital
- Haz un nuevo amigo o da la bienvenida a un nuevo
- Envía una tarjeta o un regalo a una familia militar
- Camina o acaricia a un animal, ¡pregunta primero!
- Pasa un día completo sin quejarte
- Mantén la puerta abierta para alguien
- Aprende a decir "Gracias" en un nuevo idioma
- Dale un gran abrazo a tu familia
- Enséñale algo a un hermano o amigo menor
- Escribe o dibuja una nota cariñosa para alguien
- Muestra un letrero que dice "La bondad importa"
- Recauda fondos y dónalos a tu causa favorita
- Miren el amanecer o el atardecer juntos
- Respira, estírate y piensa un pensamiento feliz
- Recorta 10 corazones y déjalos en 10 autos

- Dona útiles escolares necesarios
- Dale las gracias al conductor del autobús
- Deja una flor en la puerta de alguien
- Sé amable contigo mismo y come algo saludable
- Llama a tus abuelos o a un anciano estimado
- Camina o anda en bicicleta en lugar de manejar
- Di "Gracias" a un oficial de policía
- Hornea galletas y comparte con tus vecinos
- Di "Buenos días" a 5 personas
- Recoge y recicla la basura en tu vecindario
- Toma una caminata familiar al aire libre
- Dibuja un corazón en la arena o la tierra
- Escribe una nota de agradecimiento a tu cartero
- Pide un deseo para un niño en otro país
- Sirve como voluntario en tu comunidad
- Di "Hola" a alguien que se ve triste
- Escribe un mensaje feliz con tiza/gis grueso
- Pinta una roca de bondad y colócala por ahí
- Comparte comida con alguien que tenga hambre
- Elogia sinceramente a 5 personas
- Publica un mensaje positivo en las redes sociales
- Deja que alguien vaya delante de ti en línea
- Ayuda a plantar un jardín
- Reflexiona sobre la bondad que presenciaste hoy
- Crea tu propio acto de bondad

#GreatKindnessChallenge  
[www.greatkindnesschallenge.org](http://www.greatkindnesschallenge.org)

FREE APP!



# ADD KINDNESS TO FAMILY ROUTINES

*a menu for generous living*

## Over Breakfast

Launch the day with calm and connection.

- Adopt a brief **mindfulness practice**, such as enjoying a minute of silence at the breakfast table or taking 5 slow, deep breaths together while putting on shoes.
- **Give your children a compliment** and remind them to give one to somebody else during the day.
- **Packing a snack for the kids?** Routinely include extra grapes or crackers for your child to give another student who forgot their snack.

## In the Car

Make the most of your captive audience.

- Print and carry our list of **29 conversation starters**. [bit.ly/DGTConvos](http://bit.ly/DGTConvos)
- Always keep **kindness-themed books** in the backseat. [bit.ly/DGTRead](http://bit.ly/DGTRead)
- Have a few **homeless care kits** on hand. Talk to your children about the importance of lending a hand to those in need. [bit.ly/DGTCareKit](http://bit.ly/DGTCareKit)
- If your children share stories of conflict, encourage them to spend time **imagining the other person's perspective**.

## During Dinner

Chat about important issues over dinner or anytime your family assembles.

Try one of Doing Good Together's all time favorites: **Each night, ask: "Who did you help today, and who helped you?"** Asking this regularly encourages everyone to focus on giving and gratitude.

**Share good news!** Stories about big-hearted kids or good deeds that make a difference can inspire your whole family.

**Print these simple placemats** and use them to inspire big-hearted dinner conversations. [bit.ly/PithyPlacemat](http://bit.ly/PithyPlacemat)

## Before Bedtime

As your children wind down, take time for quiet togetherness.

- **Revisit your mindfulness practice** from breakfast. Enjoy another minute of silence or take 5 slow, deep breaths together while putting on pajamas.
- **Make the most of story time.** Check out our collection of big-hearted books with conversation prompts. Of course, any book can spark conversations if you ask the right questions. [bit.ly/DGTRead](http://bit.ly/DGTRead)
- Invite everyone to **list three joys** from their day. Or three things they're grateful for.



"If you want others to be happy, **practice compassion**.  
If you want to be happy, **practice compassion**."  
-The Dalai Lama

©2017 Doing Good Together™

*a menu for  
generous living*

# ADD MORE KINDNESS TO FAMILY ROUTINES

## Out and About

Find opportunities to model kindness while running errands.

- Ask the store clerk how they're doing, and say "thank you" when served.
- Encourage your child** to smile, make eye contact, and answer questions.
- Notice and comment** on the kindness of others. "Wasn't that thoughtful of the woman to hold the door for us?"
- Pick up extra food** items for the Food Pantry. [bit.ly/DGTFoodShelf](http://bit.ly/DGTFoodShelf)
- Indulge in a **random act of kindness**.

## While you Make Dinner

Harness your children's energy for some team effort.

- Chores are an important way to begin the conversation about contributing to the common good.** Your little ones can feed the pets, set the table, or unload the dishwasher. Visit DGT's newsletter on the importance of chores for more ideas. [bit.ly/DGTChores](http://bit.ly/DGTChores)
- Let them help make dinner.** Depending on their ages, your kids can, say, assemble the ingredients, read the recipe, crack the eggs, and top the pizzas.

## On Your Day Off

Take on a family project and prepare for next week's kindnesses.

- Choose a simple project that **establishes a kindness habit**. Some examples: create a giving jar to teach generosity [bit.ly/DGTGivingBox](http://bit.ly/DGTGivingBox) or decorate kindness cards to give out randomly in the coming week. [bit.ly/DGTCards](http://bit.ly/DGTCards)
- Work together to **create a family mission statement**. [bit.ly/DGTFamilyMission](http://bit.ly/DGTFamilyMission)
- Put one family-friendly volunteer project on your calendar** for the coming month. [bit.ly/DGTPickAProject](http://bit.ly/DGTPickAProject)

## In Nature

Help your kids learn to love the earth on your next walk in the park.

- Pack plastic bags and gardening gloves in a special backpack, and **turn every walk to the park into a neighborhood clean-up effort**.
- Share specific observations** (what do you see, smell, hear) to encourage wonder and enthusiasm.
- Gather treasures** like leaves, pine cones, and stones (though take care not to disrupt living things).



Find more tools to raise compassionate kids at  
[DoingGoodTogether.org](http://DoingGoodTogether.org)

©2017 Doing Good Together™

# AÑADE BONDAD A TUS RUTINAS FAMILIARES

## *un menú para una vida generosa*

### De un lado para el otro

Encuentra oportunidades de ser un ejemplo de bondad mientras haces recados.

- Pregunta al empleado de la tienda cómo está y dile “gracias” cuando te atienda.
- Insta siempre a tu hijo a sonreír, a hacer contacto visual y a responder preguntas que les hagan los demás.
- Presta atención y comenta sobre la bondad de otros. “¿No fue muy amable ese hombre al abrirnos la puerta?”
- Compra comida adicional para el Banco de Alimentos. [bit.ly/DGTFoodShelf](http://bit.ly/DGTFoodShelf)
- Date el gusto de hacer un acto de bondad al azar.

### Mientras preparas la cena

Aprovecha la energía de tus hijos para practicar trabajo en equipo.

- Las tareas del hogar son una forma importante de iniciar una conversación sobre la contribución de todos a un bien común. Los más pequeños pueden alimentar a las mascotas, poner la mesa o descargar el lavavajillas. Visita el boletín informativo de DGT para leer sobre la importancia de las tareas del hogar y encontrar más ideas. [bit.ly/DGTCChores](http://bit.ly/DGTCChores)
- Déjalos ayudar a preparar la cena. Según sus edades, sus hijos pueden, por ejemplo, organizar los ingredientes, leer la receta, romper los huevos y armar las pizzas.

### Durante tu día de descanso

Comienza un proyecto familiar y prepara los actos de bondad de la semana siguiente.

- Elije un proyecto simple que establezca un hábito de bondad. Algunos ejemplos pueden ser crear un frasco de donación para enseñar generosidad [bit.ly/DGTGivingBox](http://bit.ly/DGTGivingBox) o decorar tarjetas de bondad para entregar a cualquier persona durante la siguiente semana. [bit.ly/DGTCards](http://bit.ly/DGTCards)
- Trabajen en conjunto para crear la misión de la familia. [bit.ly/DGTFamilyMission](http://bit.ly/DGTFamilyMission)
- Agrega al calendario del próximo mes un proyecto de voluntariado para hacer en familia. [bit.ly/DGTPickAProject](http://bit.ly/DGTPickAProject)

### En la naturaleza

Enseña a tus hijos a amar el planeta tierra durante su próximo paseo por el parque.

- Lleva bolsas plásticas y guantes de jardinería en un morral especial, y transforma todos los paseos por el parque en un proyecto de limpieza del vecindario.
- Comparte tus observaciones específicas (qué ves, hueles y escuchas) para motivar el asombro y el entusiasmo.
- Recolecta tesoros, como hojas, piñas y piedras (pero ten cuidado de no afectar a los seres vivos).



Encuentra más herramientas para criar niños compasivos en  
[DoingGoodTogether.org](http://DoingGoodTogether.org)

©2017 Doing Good Together™

# AÑADE BONDAD A TU RUTINA FAMILIAR

## *un menú para una vida generosa*

### En el desayuno

Comienza el día con calma y conexión.

- Adopta una breve **rutina de meditación**, como disfrutar un minuto de silencio durante el desayuno o respirar profundamente 5 veces al ponerse los zapatos.
- **Da un cumplido a tus hijos** y diles que hagan lo mismo con alguien más durante el día.
- **¿Estás preparando un aperitivo para los niños?** Incluye todos los días algunas uvas o galletas de más para que tu hijo pueda compartirlas con otro estudiante que haya olvidado el suyo.

### En el auto

Aprovecha al máximo tu público cautivo.

- Imprime y lleva contigo nuestra lista de 29 temas para iniciar conversaciones. [bit.ly/DGTConvos](http://bit.ly/DGTConvos)
- Siempre lleva libros sobre bondad en el asiento trasero del auto. [bit.ly/DGTRRead](http://bit.ly/DGTRRead)
- Ten siempre a la mano un kit de ayuda para personas sin hogar. Habla con tus hijos sobre la importancia de ayudar a quienes más lo necesiten. [bit.ly/DGTCareKit](http://bit.ly/DGTCareKit)
- Si tus hijos comparten una historia de un conflicto, ayúdalos a dedicar un tiempo a ponerse en el lugar de la otra persona.

### Durante la cena

Habla sobre temas importantes durante la cena o cada vez que se reúna toda la familia.

- Prueba uno de los favoritos de siempre de Doing Good Together: **Cada noche, pregunta: “¿a quién ayudaste hoy?” y “¿quién te ayudó a ti?”** Al preguntar esto estarás inspirándolos a todos a pensar en la generosidad y en la gratitud.
- **¡Comparte buenas noticias!** Las historias sobre niños generosos o buenas acciones que marcan la diferencia pueden inspirar a toda tu familia.
- **Imprime estos sencillos manteles individuales** y úivilos para inspirar conversaciones sobre generosidad durante la cena. [bit.ly/PithyPlacemat](http://bit.ly/PithyPlacemat)

### Antes de dormir

A medida que tus hijos comiencen a prepararse para dormir, tómense tiempo para estar juntos con tranquilidad.

- Vuelve a repetir la rutina de meditación que hicieron durante el desayuno. Disfruten otro minuto de silencio o respiren profundamente 5 veces mientras se ponen el pijama.
- Aprovecha al máximo la hora de los cuentos. Echa un vistazo a nuestra colección de libros sobre actos de generosidad, con diversos temas de conversación. Aunque cualquier otro libro puede generar este tipo de conversaciones si hace las preguntas correctas. [bit.ly/DGTRRead](http://bit.ly/DGTRRead)
- Invita a todos a enumerar tres momentos alegres de su día. O tres cosas por las que estén agradecidos.



“Si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz tú, practica la compasión”.

-The Dalai Lama

©2017 Doing Good Together™

# Parent Resources

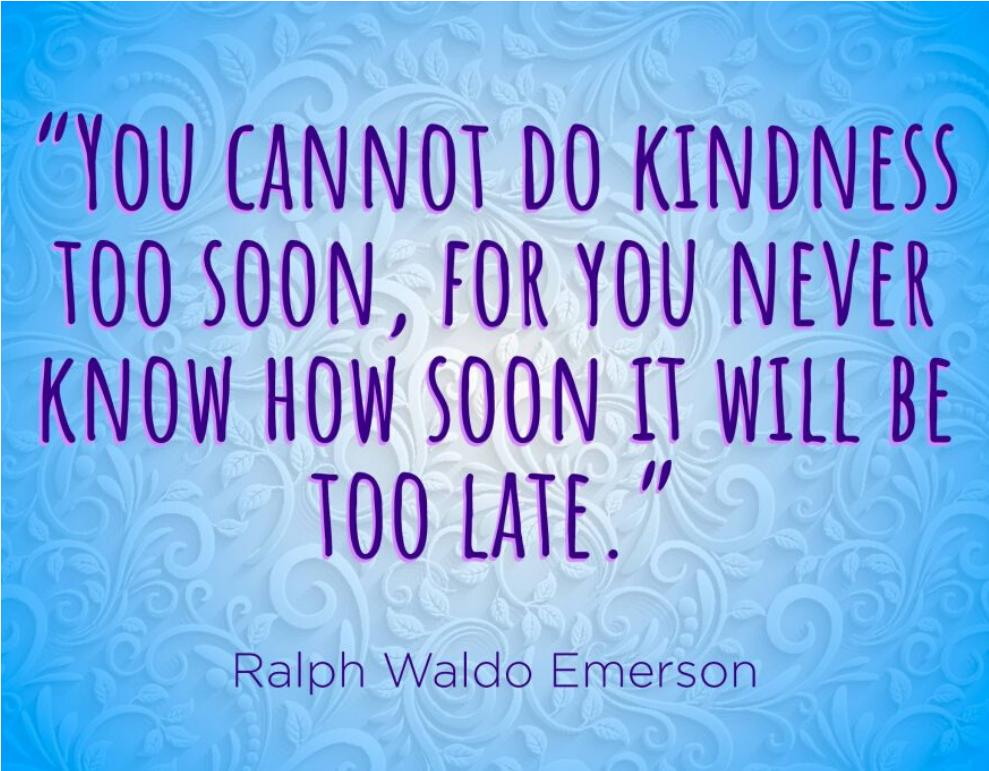
THERE IS MORE THAN ONE WAY TO HELP!

For more resources on stress and anxiety in children and teens, click on the underlined titles below.

Free Printable Kindness Activities

30 Day Family Kindness Challenge / Parent Toolkit En Espanol

Buena Park School District website - Parent Tab: Community Resources



“YOU CANNOT DO KINDNESS TOO SOON, FOR YOU NEVER KNOW HOW SOON IT WILL BE TOO LATE.”

Ralph Waldo Emerson

# Recursos para Padres

¡HAY MÁS DE UNA FORMA DE AYUDAR!

Para obtener más recursos sobre el estrés y la ansiedad en niños y adolescentes, haga clic en los títulos subrayados a continuación.

Free Printable Kindness Activities  
(Actividades de bondad imprimibles gratis)

30 Day Family Kindness Challenge / Parent Toolkit En Espanol

Buena Park School District website - Parent tab: Community Resources

(Sitio de web del distrito escolar de Buena Park - pagina Padres: Recursos Comunitarios)

**"No puedes hacer la amabilidad demasiado pronto, porque nunca sabes lo pronto que será demasiado tarde"**

**"YOU CANNOT DO KINDNESS TOO SOON, FOR YOU NEVER KNOW HOW SOON IT WILL BE TOO LATE."**

Ralph Waldo Emerson

# Counselor Contacts

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



Mabel L. Pendleton School



James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal  
[arifsdal@bpsd.us](mailto:arifsdal@bpsd.us)



Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal  
[arifsdal@bpsd.us](mailto:arifsdal@bpsd.us)



Charles G. Emery School

Ivonne Mena  
[imena@bpsd.us](mailto:imena@bpsd.us)



BUENA PARK JUNIOR HIGH

Jodie Reddingius  
[jreddingius@bpsd.us](mailto:jreddingius@bpsd.us)

Yvette Cuara  
[Ycuara@bpsd.us](mailto:Ycuara@bpsd.us)

Esther Park  
[epark@bpsd.us](mailto:epark@bpsd.us)

# 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](mailto:arifsdal@bpsd.us)



Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal  
[arifsdal@bpsd.us](mailto:arifsdal@bpsd.us)



Charles G. Emery School

Ivonne Mena  
[imena@bpsd.us](mailto:imena@bpsd.us)

Ashley Rifsdal  
[arifsdal@bpsd.us](mailto:arifsdal@bpsd.us)

Carl E. Gilbert School

Ivonne Mena  
[imena@bpsd.us](mailto:imena@bpsd.us)



Arthur F. Corey School

Ivonne Mena  
[imena@bpsd.us](mailto:imena@bpsd.us)

Ivonne Mena  
[imena@bpsd.us](mailto:imena@bpsd.us)



## BUENA PARK JUNIOR HIGH

Jodie Reddingius  
[jreddingius@bpsd.us](mailto:jreddingius@bpsd.us)

Yvette Cuara  
[Ycuara@bpsd.us](mailto:Ycuara@bpsd.us)

Esther Park  
[epark@bpsd.us](mailto:epark@bpsd.us)