MAY 4, 2020

Special Edition: Student Mental Health Week!
Daily Activities Included

VOL. 6

Counselor Corner

BUENA PARK SCHOOL DISTRICT
COUNSELOR WEEKLY NEWSLETTER

IN THIS ISSUE

MOTIVATING YOUR CHILD

ELEMENTS OF SELF-DETERMINATION

SELF-EFFICACY

HOW TO TEACH PROBLEM-SOLVING TO CHILDREN

GOAL SETTING

PARENT RESOURCES

Motivating Your Child

Often times we are left with the question, how do I motivate my child? Why don't they want to do it on their own? We know that especially during this time of quarantine, students may be developing bad habits, such as sleeping very late or watching many hours of social media content, instead of using their time productively.

We have found that many parents are struggling to motivate their children to work on their academics and so we wanted to provide some tips on motivation and how to guide your children through their goals. In addition, students oftentimes tend to shut down when the task seems too difficult or overwhelming, but we want to encourage students to believe in themselves by developing their self-efficacy and problem-solving skills. Developing these life skills are critical, for they will allow your child to become more independent and know how to persevere through trials. We have about 4 weeks left of school so let's continue to work through this together so that we can finish this school year well!

MAY 4, 2020 VOL. 6

Elements of Self-Determination

WHAT ELEMENTS CAN YOU HELP YOUR CHILD ENHANCE?

CHOICE MAKING

The skill of selecting a path forward between two known options

Cm

DECISION MAKING

The skill of selecting a path forward based on various solutions that have each been thoughtfully considered

Dm

PROBLEM SOLVING

The skill of finding solutions to difficult or complex issues

Ps

GOAL SETTING & ATTAINMENT

The ability to develop a goal, plan for implementation, and measure success

Gs

SELF-REGULATION

The ability to monitor and control one's own behaviors, actions, and skills in various situations

Re

SELF-ADVOCACY

The skills necessary to speak up and/or defend a cause or a person

Ad

INTERNAL LOCUS OF CONTROL

The belief that one has control over outcomes that are important to his or her own life

Lc

SELF-EFFICACY

Belief in one's own ability to succeed in specific situations or accomplish specific tasks

Ef

SELF-AWARENESS

Basic understanding of one's own strengths, needs, and abilities

Aw

Self-Efficacy

RECOGNIZING YOUR INNER STRENGTH OF PERSERVERANCE...

PARENT'S GUIDE TO A GROWTH MINDSET

Your brain is like a muscle. When you learn, your brain grows.
The feeling of it being hard is the feeling of your brain growing!

Big Life Journal

PRAISE FOR:

EFFORT
STRATEGIES
PROGRESS
HARD WORK
PERSISTENCE
RISING TO A CHALLENGE
LEARNING FROM A MISTAKE

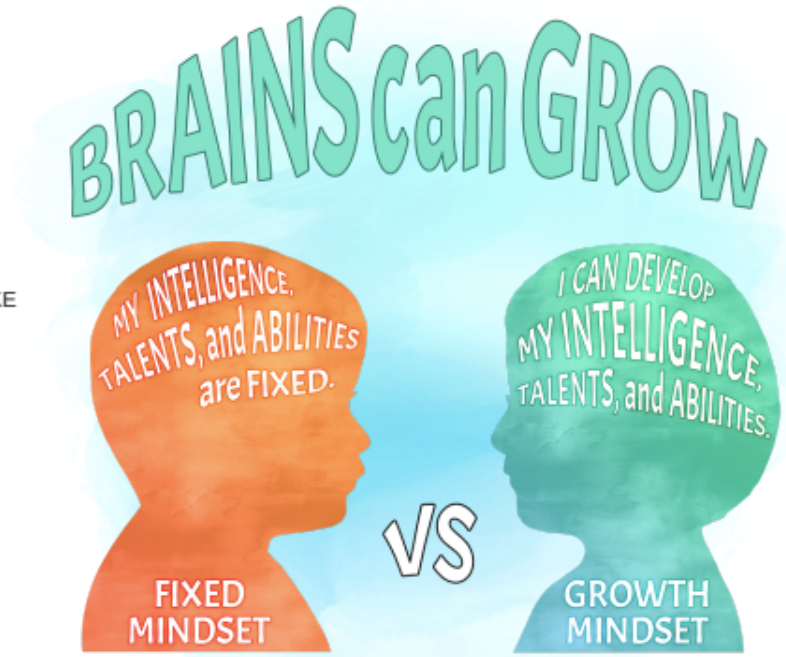
NOT FOR

TALENT
BEING SMART
BORN GIFTED
FIXED ABILITIES
NOT MAKING MISTAKES

THE POWER OF "YET"

SAY

"YOU CAN'T DO IT **YET**."
"YOU DON'T KNOW IT **YET**."
"IF YOU LEARN AND PRACTICE, YOU WILL!"



FAILURES AND MISTAKES = LEARNING

SAY

"MISTAKES HELP YOU IMPROVE."
"YOU CAN LEARN FROM YOUR MISTAKES."
"LET'S SEE WHAT OTHER STRATEGIES YOU CAN TRY."

PRINTABLES BY BIG LIFE JOURNAL - BIGLIFEJOURNAL.COM

RECOGNIZE YOUR OWN MINDSET

BE MINDFUL OF YOUR OWN THINKING AND THE MESSAGES YOU SEND WITH YOUR WORDS AND ACTIONS.

ASK

"WHAT DID YOU DO TODAY THAT MADE YOU THINK HARD?"

"WHAT NEW STRATEGIES DID YOU TRY?"

"WHAT MISTAKE DID YOU MAKE THAT TAUGHT YOU SOMETHING?"

"WHAT DID YOU TRY THAT WAS HARD TODAY?"

Set Your CHILD up for Success

HOW TO TEACH PROBLEM-SOLVING TO CHILDREN

A GUIDE FOR PARENTS

Step 1: What Am I Feeling?

Noticing and helping your child identify what they are feeling will help them calm down to look at the situation. It's important to explain that ALL emotions are ok and there are NO "bad" emotions. Helping your child process their emotions will help them problem-solve, learn and grow.

Step 2: What's the Problem?

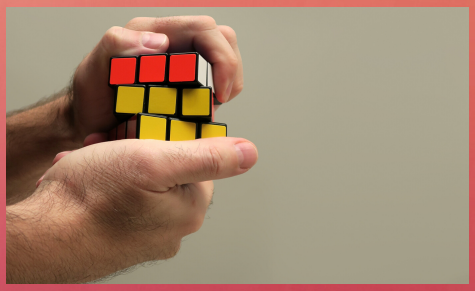
Help your child identify what is the problem. Repeat back what they said, "So you're saying..." This will help them feel heard and understood. Help them take responsibility for how their actions contributed to the problem instead of pointing figures.

STEP 3: What are the Solutions?

Encourage your child to list as many solutions as possible. Write them down. Say, "What are some things you can do to fix this?" Help to brainstorm some ideas if they need more support.

STEP 4: What Would Happen if...?

Ask, "What would happen if you tried these solutions?" "Is the solution safe and fair?" "How will it make others feel?" It's important for your child to consider both positve and negative consequences of their actions. Ask, "What do you think will happen next? What do you think would happen if..""



STEP 5: Which One Will I Try?

Guide your child to pick one or more solutions to try. Encourage your child to keep trying until the problem is solved. Ask, "What did you learn? What was easy? What was hard? What would you do differently next time?"

Goal Setting

IT'S IMPORTANT TO KNOW YOUR WHY

1. Set a goal.
2. Develop achievable steps.
3. Celebrate small successes.
4. Stick to your plan.

The 4 PROVEN STEPS to GOAL-SETTING for kids

by Big Life Journal

1 LET THEM CHOOSE THEIR BIG GOAL

Ask questions like:

- What's something you wish you could achieve?
- What would you do if you knew you couldn't fail?

2 DISCUSS THE PURPOSE OF THEIR GOAL

Ask questions like:

- What do you think is the greatest benefit to you doing well in this class?
- How can that help others?

3 BREAK THE BIG GOAL INTO SMALLER STEPS

Use a "goal ladder" to break down their big goal. At the top of the ladder, write down the big goal, then work your way through the steps it would take to achieve it.

4 BRAINSTORM POTENTIAL OBSTACLES

Encourage them to plan for potential obstacles. Talk about bad habits or negative thoughts, including a desire to give up. Ask: "If you feel like giving up, what will you do instead?"

BONUS TIP: ASK TO WRITE IT ALL DOWN

By writing down their goals, they're **42%** more likely to achieve them.

IF THEY WANT TO GIVE UP ON THEIR GOAL...

- Remind them of the **purpose** behind their goal.
- Remind how they decided to deal with this **obstacle**.
- Recognize as they climb the **steps** on their "goal ladder".
- Give examples of **your** own struggles at their age.
- Focus on how they can continue **improving.**
- Celebrate their **effort, determination,** and **persistence**.
- Teach them **positive** self-talk.

Parent Resources

THERE IS MORE THAN ONE WAY TO HELP!

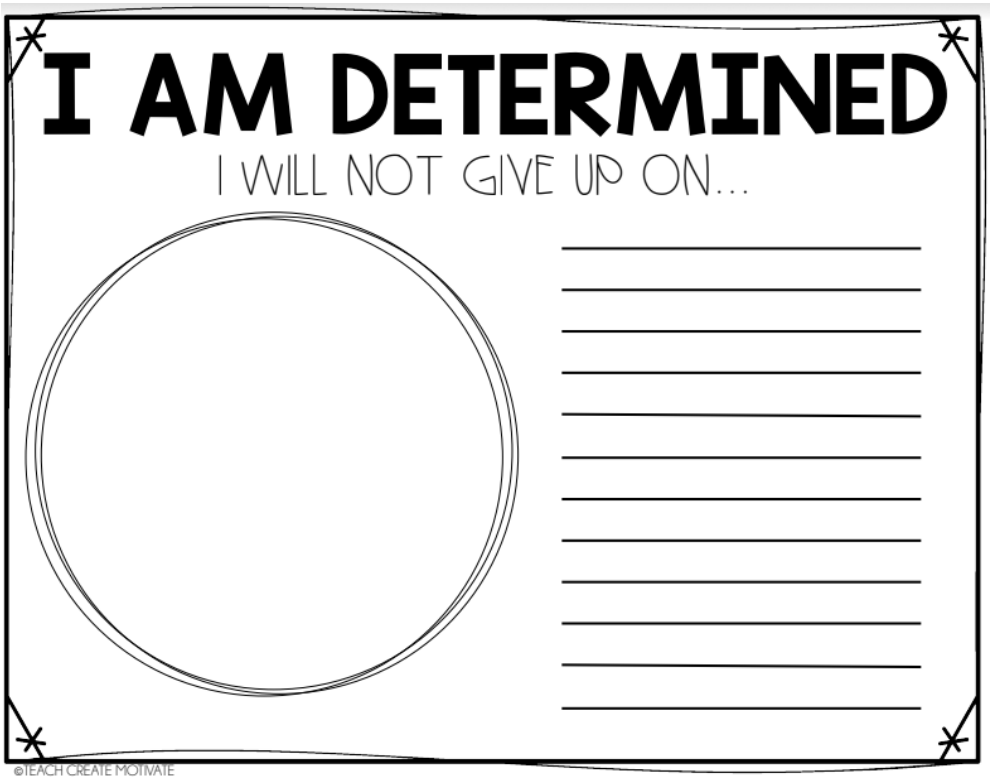
For more resources on stress and anxiety in children and teens, click on the underlined titles below.

I'm Determined Project

Parent Toolkit / Parent Toolkit En Espanol

Big Life Journal: How to Teach Problem Solving by Age Group

Teaching Kids to Be Self-Aware



CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

Student Mental Health Virtual Spirit Week

May 4-8, 2020

MUSIC MONDAY

Wear your favorite band tshirt or dress up like your favorite musican!

CRUISE DAY TUESDAY

Dress up like you are going on a relaxing beach vacation!

WORKOUT WEDNESDAY

Show off your workout gear! Bonus points for it being 80's themed!

THINKING CAP THURSDAY

Wear your favorite hat, a funny hat, a party hat or creative headwear!

FLANNEL FRIDAY

Put on your comfy pajamas or sweatsuit outfit!

CALIFORNIA ASSOCIATION OF SCHOOL COUNSELORS CASC

www.schoolcounselor-ca.org

CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

Student Mental Health Virtual Spirit Week Coping Strategies Activities!

May 4-8, 2020

MUSIC MONDAY

Coping Strategy:
Listening to music helps relax our brains and bodies.

Spend 5 minutes listening to your favorite music or songs today. Solo dance parties and air guitars are allowed!

CRUISE DAY TUESDAY

Coping Strategy:
Visualizations are a great relaxation tool.

Visualize yourself on a beach or in your favorite place. You can also listen to guided visualizations!

WORKOUT WEDNESDAY

Coping Strategy:
Moving our bodies is a stress burner!

Go for a walk or run, or try a fun workout video on YouTube!

THINKING CAP THURSDAY

Coping Strategy:
Journaling or writing things down help them from swirling in our minds!

Try starting a journal or making a list of your thoughts and feelings!

FLANNEL FRIDAY

Coping Strategy:
Feeling physically cozy, helps with stress, like the Danish "hygge" culture.

Try wearing cozy pjs or sweats, socks or snuggling up with your favorite blanket or stuffed animal.

CALIFORNIA ASSOCIATION OF SCHOOL COUNSELORS CASC

www.schoolcounselor-ca.org

CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

Student Mental Health Virtual Spirit Week Coping Strategies Activities!

May 4-8, 2020

MUSIC MONDAY

Try this Spotify playlist to lift your mood!

http://tinyurl.com/mondaycoping

CRUISE DAY TUESDAY

Follow this guided beach walk!

tinyurl.com/tuesdaycoping

WORKOUT WEDNESDAY

Try this fun Mousercise work out video from 1983!

tinyurl.com/wednesdaycoping

THINKING CAP THURSDAY

Try one or more of these thought provoking journal prompts!

tinyurl.com/thursdaycoping

FLANNEL FRIDAY

Learn about the science & art of coziness, the Danish way with "hygge" & try what sounds good to you!

tinyurl.com/fridaycoping1

tinyurl.com/fridaycoping2

CALIFORNIA ASSOCIATION OF SCHOOL COUNSELORS CASC

www.schoolcounselor-ca.org

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

James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us

Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us

Carl E. Gilbert School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us

Charles G. Emery 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

4 DE MAYO DE 2020

Edición Especial: Semana de Salud Mental del Estudiante: Actividades diarias incluidas

VOL. 6

Counselor Corner

BOLETÍN SEMANAL DE LAS CONSEJERAS DEL DISTRITIO ESCOLAR DE BUENA PARK

EN ESTE BOLETIN

MOTIVANDO A TU HIJO(A)

ELEMENTOS DE AUTODETERMINACIÓN

AUTOEFICACIA

CÓMO ENSEÑAR RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS A SUS HIJOS

EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

RECURSOS PARA PADRES

Motivando a tu hijo(a)

Muchas veces nos quedamos con la pregunta, ¿cómo puedo motivar a mi hijo(a)? ¿Por qué no quieren hacerlo solos? Sabemos que especialmente durante este tiempo de cuarentena, los estudiantes pueden estar desarrollando malos hábitos, como dormir muy tarde o mirar muchas horas de contenido de redes sociales, en lugar de usar su tiempo productivamente.

Hemos descubierto que muchos padres están luchando para motivar a sus hijos a trabajar en sus estudios académicos, por lo que queríamos proporcionar algunos consejos sobre la motivación y cómo guiar a sus hijos a través de sus objetivos. Además, los estudiantes a menudo tienden a detenerse cuando la tarea parece demasiado difícil o abrumadora, pero queremos alentar a los estudiantes a creer en sí mismos desarrollando sus habilidades de autoeficacia y resolución de problemas. El desarrollo de estas habilidades para la vida es fundamental, ya que permitirá que su hijo se vuelva más independiente y sepa perseverar en las pruebas. ¡Nos quedan unas 4 semanas de clases, así que sigamos trabajando juntos para que podamos terminar bien este año escolar!

Elementos de Autodeterminación

¿QUÉ ELEMENTOS PUEDES AYUDAR A TU HIJO(A) A MEJORAR?

Elección

La habilidad de seleccionar un camino hacia adelante entre dos opciones conocidas.

Toma de Decisiones

La habilidad de seleccionar un camino hacia adelante basado en varias soluciones que se han considerado cuidadosamente.

Resolución de Problemas

La habilidad de encontrar soluciones a problemas complejos difíciles.

Establecimiento de Metas y Logro

La capacidad de desarrollar una meta, planificar la implementación y medir el éxito.

Autorregulación

La capacidad de monitorear y controlar los propios comportamientos, acciones y habilidades en diversas situaciones.

Autodefensa

Las habilidades necesarias para hablar y / o defender una causa o una persona.

Locus de Control Interno

La creencia de que uno tiene control sobre los resultados que son importantes para su propia vida.

Autoeficacia

Creer en la propia capacidad de tener éxito en situaciones específicas o realizar tareas específicas.

Conciencia de sí Mismo

Comprensión básica de las propias fortalezas, necesidades y habilidades.

Autoeficacia

RECONOCIENDO TU FUERZA INTERIOR DE PERSEVERANCIA ...

Guía para Padres de Familia Sobre una Mentalidad de Crecimiento

Tu cerebro es como un músculo. Cuando aprendes, tu cerebro crece. ¡La sensación de que es difícil es la sensación de que tu cerebro está creciendo!

Elogios para:

Esfuerzo
Estrategias
Progreso
Trabajo duro
Persistencia
A la altura de un desafío
Aprendiendo de un error

No para:

Talento
Ser inteligente
Nacido dotado
Habilidades fijas
No cometer errores

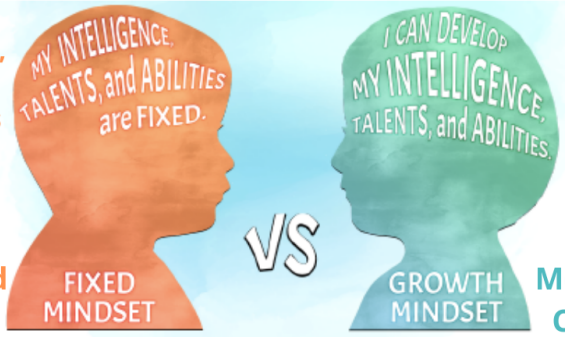
El poder del "todavía"

Di esto...

"Aún no puedes hacerlo todavia".
"Aún no lo sabes todavia".
"¡Si aprendes y practicas, lo harás!"

Los Cerebros Pueden Crecer

Mi inteligencia, talentos y habilidades son fijos.



Puedo desarrollar mi inteligencia, talentos y habilidades.

Mentalidad Fija

Mentalidad de Crecimiento

Fracaso y Errores = Aprendizaje

Di esto...

"Los errores te ayudan a mejorar".
"Puedes aprender de tus errores".
"Veamos qué otras estrategias puedes probar".

Reconoce Tu Propia Mentalidad

Tenga en cuenta su propio pensamiento y los mensajes que envía con sus palabras y acciones.

Pregúntese

"¿Qué hice hoy que me hizo pensar mucho?
"¿Qué errores cometí que me enseñaron algo?"
"¿Qué intenté que fue difícil hoy?"

PRINTABLES BY BIG LIFE JOURNAL - BIGLIFEJOURNAL.COM

¡Prepara a tu hijo(a) para el éxito!

CÓMO ENSEÑAR RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS A SUS HIJOS

UNA GUÍA PARA PADRES

Paso 1: ¿Qué estoy sintiendo?

Notar y ayudar a su hijo a identificar lo que siente lo ayudará a calmarse para observar la situación. Es importante explicar que TODAS las emociones están bien y que NO hay emociones "malas". Ayudar a su hijo a procesar sus emociones lo ayudará a resolver problemas, aprender y crecer.

Paso 2: ¿Cuál es el problema?

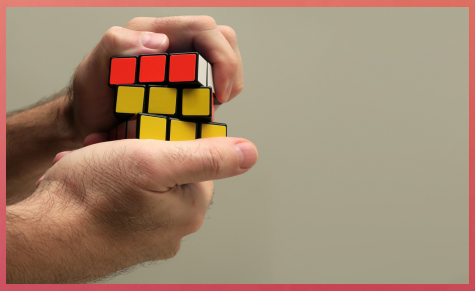
Ayude a su hijo a identificar cuál es el problema. Repita lo que dijeron, "Entonces usted está diciendo ..." Esto los ayudará a sentirse escuchados y entendidos. Ayúdelos a asumir la responsabilidad de cómo sus acciones contribuyeron al problema en lugar de culparlos a ellos.

Paso 3: ¿Cuáles son las soluciones?

Anime a su hijo a enumerar tantas soluciones como sea posible. Escríbelos. Diga: "¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para solucionar esto?" Ayuda a generar ideas si necesitan más apoyo.

Paso 4: ¿Qué pasaría si ...?

Pregunte: "¿Qué pasaría si probaras estas soluciones?" "¿Es la solución segura y justa?" "¿Cómo hará sentir a los demás?" Es importante que su hijo considere las consecuencias positivas y negativas de sus acciones. Pregunte: "¿Qué crees que pasará después? ¿Qué crees que pasaría si ..."



Paso 5: ¿Cuál probaré?

Guíe a su hijo a elegir una o más soluciones para probar. Anime a su hijo a seguir intentándolo hasta que se resuelva el problema. Pregunte: "¿Qué aprendieron? ¿Qué fue fácil? ¿Qué fue difícil? ¿Qué harían diferente la próxima vez?"

El Establecimiento de Metas

ES IMPORTANTE SABER POR QUÉ

1. Establecer una meta
2. Desarrollar pasos alcanzables.
3. Celebra los pequeños éxitos.
4. Cumpla con su plan.

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.

I'm Determined Project (*Estoy decidido proyecto*)

Parent Toolkit / *Parent Toolkit En Espanol*

Big Life Journal: How to Teach Problem Solving by Age Group
(Big Life Journal: Cómo enseñar a resolver problemas por grupo de edad)

Teaching Kids to Be Self-Aware
(Enseñar a los niños a ser conscientes de sí mismos)

CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes

4-8 de mayo de 2020

LUNES DE MÚSICA

¡Usa tu camiseta de banda favorita o vístete como tu música favorita!

DÍA DE CRUCERO MARTES

¡Vístete como si estuvieras de vacaciones relajantes en la playa!

MIÉRCOLES DE GIMNASIO

¡Muestra tu equipo de entrenamiento! ¡Puntos de bonificación por ser temática de los 80!

GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES

¡Usa tu sombrero favorito, un sombrero divertido, ¡un sombrero de fiesta o sombreros creativos!

VIERNES DE FRANELA

¡Ponte tu cómodo pijama o traje de sudadera!

CALIFORNIA ASSOCIATION OF SCHOOL COUNSELORS CASC

www.schoolcounselor-ca.org

CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

Actividades de estrategias de afrontamiento de la Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes.

4-8 de mayo 2020

LUNES DE MÚSICA

Estrategia de afrontamiento:
Escuchar música ayuda a relajar nuestros cerebros y cuerpos.

Pase 5 minutos escuchando su música o canciones favoritas hoy. ¡Se permiten fiestas de baile en solitario y guitarras de aire!

DÍA DE CRUCERO MARTES Y

Estrategia de afrontamiento:
Las visualizaciones son una gran herramienta de relajación.

Visualízate en una playa o en tu lugar favorito. ¡También puedes escuchar visualizaciones guiadas!

MIÉRCOLES DE GIMNASIO

Estrategia de afrontamiento:
¡Mover nuestros cuerpos es un quemador de estrés!

¡Sal a caminar o corre, o prueba un divertido video de ejercicios en YouTube!

GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES

Estrategia de afrontamiento:
¡Escribir un diario o escribir cosas les ayuda a girar en nuestras mentes!

¡Intenta comenzar un diario o hacer una lista de tus pensamientos y sentimientos!

VIERNES DE FRANELA

Estrategia de afrontamiento:
Sentirse físicamente cómodo, ayuda con el estrés, como la cultura danesa de "hygge".

Trate de usar pijamas o sudaderas acogedoras, calcetines o acurrucarse con su manta o peluche favorito.

CASC CALIFORNIA ASSOCIATION OF SCHOOL COUNSELORS
www.schoolcounselor-ca.org

CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

Actividades de estrategias de afrontamiento de la Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes!

4-8 de mayo de, 2020

LUNES DE MÚSICA

Prueba este Spotify lista de reproducción para levantar el ánimo!

http://tinyurl.com/mondaycoping

DÍA DE CRUCERO MARTES

¡Sigue esta caminata guiada por la playa!

http://tinyurl.com/tuesdaycoping

MIÉRCOLES DE GIMNASIO

¡Prueba este divertido video de ejercicios de Mousercise de 1983!

http://tinyurl.com/wednesday coping

GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES

¡Pruebe uno o más de estos mensajes de diario que invitan a la reflexión!

http://tinyurl.com/thursdaycoping

VIERNES DE FRANELA

¡Aprenda sobre la ciencia y el arte de la comodidad, la forma danesa con "hygge" y pruebe lo que le parece bien!

http://tinyurl.com/fridaycoping1

http://tinyurl.com/fridaycoping2

CALIFORNIA ASSOCIATION OF SCHOOL COUNSELORS CASC
www.schoolcounselor-ca.org

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

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us

James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us

Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us

Carl E. Gilbert School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us

Charles G. Emery 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