

Escuela Secundaria James Tippit

# Counselor's Corner

Años Escolares en

## Noviembre de Gratitud en Tippit

Por Holly Barrett

"No es la felicidad lo que nos trae gratitud. Es la gratitud lo que nos trae felicidad ". (Anónimo)

Las personas que habitualmente toman nota de lo que es bueno en sus vidas y tienen el hábito de expresar su gratitud, tienden a ser más felices y a tener una experiencia de vida más positiva. Aquí hay varios beneficios de la gratitud: (1) Más amistades; (2) Mejor salud física; (3) Aumento de la fuerza mental; (4) Autoestima mejorada; (5) Regulación emocional y bienestar más fuertes; y (6) Mejor sueño. Debido a que la gratitud fomenta conexiones positivas entre las personas y aumenta el número y la calidad de las relaciones, hemos planificado una variedad de oportunidades para que los estudiantes expresen y experimenten gratitud durante el mes de noviembre. Los estudiantes pueden participar en un juego de bingo "Actos de bondad al azar" y ganar premios; los estudiantes tendrán la oportunidad de escribir tarjetas de agradecimiento o palabras de afirmación a otros estudiantes, personal, familiares y amigos; y planeamos invitar a los líderes del distrito, padres y miembros de la comunidad a contribuir con palabras de gratitud y tenemos la intención de compartir con los estudiantes y luego darles la oportunidad de escribir sus propias. Concluiremos el mes con el Tippit Turkey Trot Anual, que es un día lleno de diversión y actividades para promover el crecimiento social / emocional positivo entre nuestros estudiantes.

## Por qué la regulación emocional es importante

Por Sean Moore

El tema de la salud mental de los estudiantes ha ganado una mayor atención nacional en los últimos años. Los jóvenes luchan cada vez más por regular sus propias emociones, lo que puede generar dificultades en el desempeño escolar, laboral y deterioro de las relaciones sociales. Parte de esto se correlaciona con el auge de las redes sociales. Una forma de ayudar es enseñar a los estudiantes a identificar y comprender sus propias emociones. Este es el primer paso para poder autorregular y controlar las emociones y los comportamientos. Hemos comenzado un chequeo semanal del estado de ánimo durante la clase de asesoramiento, que brinda a los estudiantes la práctica de identificar y ser conscientes de las emociones que siente. El informe sobre el estado de ánimo tiene el beneficio adicional de permitir a los consejeros la oportunidad de comunicarse con los estudiantes que experimentan y expresan emociones negativas. Como padres, también puede ayudar a su hijo a aprender a autorregularse mejor ayudándolo a adquirir el hábito de identificar y hablar sobre sus emociones. Después de un día difícil en la escuela, podrías decir: "Te sientes cansado porque hoy fue un día difícil" o "¿Te sientes triste porque tu amigo fue grosero contigo?" También puede ayudar modelando una regulación emocional adecuada. Podría decir: "Estoy frustrado porque las cosas no salieron como las planeé hoy" o "Estoy muy emocionado porque es fin de semana y estamos pasando tiempo juntos como familia".

## PROXIMAMENTE



### CAÍDA en la exploración profesional

Vamos a continuar a tener conversaciones con los estudiantes de 8 grado acerca de las opciones de carrera, y endosos de secundaria y vías. Consejeros de East View High School estarán aquí el 20 de Noviembre para explorar las opciones de cursos. Las actividades estarán disponibles en sus aulas de consejería de Google.

### Orientación noviembre / diciembre

Las lecciones de orientación para noviembre y diciembre se centran en la gratitud y el dar. Los estudios demuestran que ser agradecido puede aumentar la felicidad de las personas.

### Información de Papá Noel azul y

#### marrón

Las familias que viven dentro de los límites de la ciudad de Georgetown y necesitan ayuda para proporcionar juguetes, libros, juegos y otros artículos navideños / festivos para sus hijos (de 0 a 17 años) pueden solicitar asistencia del Programa Blue Santa del Departamento de Policía de Georgetown. Se puede encontrar más información [aquí](#).

### Titanes ayudando a los titanes

Vamos a empezar a recoger dinero para apoyar algunas de nuestras familias que necesitan ayuda con los regalos el 30 de noviembre. Tendremos una competencia de nivel de grado para ver quién recauda más dinero.

## Contacte



**Sean Moore (A-L)**

[moores1@georgetownisd.org](mailto:moores1@georgetownisd.org)

512-943-5047

**Holly Barrett (M-Z)**

[barreth@georgetownisd.org](mailto:barreth@georgetownisd.org)

512-943-5040 ext.6464