

COMMONWEALTH COUNSELOR CORNER

SEPTEMBER 2025



Where School Counselors Connect with the Community

Schedules & Routines

How are they Different & the Same?

Schedules help to show what a day will look like. They are the plans, depicting activities or events that will be occurring that day. Routines are steps that help us to complete the different parts of the schedule. Both are important at school & home by providing stability, consistency & less power struggles. They also lessen stress & anxiety for kids & adults. The structure they provide help everyone to thrive together!

Importance of Schedules

Schedules help kids feel safe & secure by knowing what to expect and when. Schedules help to support social emotional development, as kids learn self management skills by following and staying on schedule. Schedules also teach flexibility & communication, as kids learn that sometimes, plans change. When things change, we can adjust to meet the new situation or our new needs.

Importance of Routines

Routines help to build independence in kids as they become comfortable implementing them on their own. Kids can also gain confidence by mastering daily routine tasks at school & home.



Click the links
above for sources
& to read more!

Tangible Tools & Activities

Click the links below to use at home!

- [Help Kids Stay Organized](#)
- [Create a Homework Routine](#)
- [Schedule & Routine Charts](#)



Book Spotlight:

I'm Stretched! By Julia Cook

Read about how kids can work through stress and manage their busy lives!



Resources

- Counseling referrals for mental health are available all year long! Free or low cost.
- **Teletherapy (Online):**
 - [Daybreak Health](#) (free)
 - Family Model (ages 5-12)
 - Individual (ages 10+)
 - [Hazel Health](#) (free)
 - Individual (ages 5+)
- **In Person:**
 - [Care Solace](#) (varies)
 - Individual or Family (all ages)



Self Refer or contact your school counselor!

Contact Info

Commonwealth Elementary School

Phone: (714) 447-7705



Laura Streavel:

laura_guadarrama@myfsd.org



Schedule:

Mondays, Tuesdays & Alternating Wednesdays

COMMONWEALTH CONSEJERO ESQUINA

SEPTIEMBRE DE 2025



Donde los consejeros escolares se conectan con la comunidad

Horarios y rutinas

¿En qué se diferencian y en qué son iguales?

Los horarios ayudan a visualizar cómo será un día. Son los planes que describen las actividades o eventos que ocurrirán ese día. Las rutinas son pasos que nos ayudan a completar las diferentes partes del horario. Ambos son importantes en la escuela y en casa, ya que brindan estabilidad, consistencia y reducen las luchas de poder. También reducen el estrés y la ansiedad en niños y adultos. ¡La estructura que brindan ayuda a todos a prosperar juntos!

Importancia de los horarios

Los horarios ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos, ya que saben qué esperar y cuándo. Los horarios favorecen el desarrollo socioemocional, ya que los niños aprenden habilidades de autogestión al seguir y cumplir con los horarios. También les enseñan flexibilidad y comunicación, ya que aprenden que, a veces, los planes cambian. Cuando las cosas cambian, podemos adaptarnos a la nueva situación o a nuestras nuevas necesidades.

Importancia de las rutinas

Las rutinas ayudan a desarrollar la independencia en los niños, ya que se sienten cómodos al implementarlas por sí solos. También pueden ganar confianza al dominar las tareas cotidianas en la escuela y en casa.



¡Haga clic en los enlaces de arriba para obtener fuentes y leer más!

Herramientas y actividades tangibles

¡Haga clic en los enlaces a continuación para usarlos en casa!

- [Ayude a los niños a mantenerse organizados](#)
- [Crea una rutina de tareas](#)
- [Cuadros de horarios y rutinas](#)



Libro destacado:

¡Estoy al límite! Por Julia Cook

¡Lea sobre cómo los niños pueden superar el estrés y administrar sus ocupadas vidas!

Recursos

- ¡Ofrecemos derivaciones para terapia de salud mental todo el año! Gratuitas o de bajo costo.
- **Teleterapia (en línea):**
- **Daybreak (gratis)**
 - Modelo familiar (de 5 a 12 años)
 - Individual (10 años o más)
 - **Hazel Health (gratis)**
 - Individual (mayores de 5 años)
 - **En persona:**
- **Care Solace (varía)**
 - Individual o Familiar (todas las edades)



¡Auto-referencia o contacta a tu consejero escolar!

Información de contacto

Escuela primaria Commonwealth

Teléfono: (714) 447-7705



Laura Streavel:

laura_guadarrama@myfsd.org



Horario:

lunes y martes, miércoles alternativos