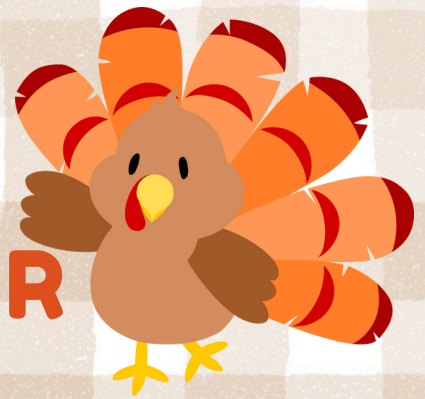


COMMONWEALTH COUNSELOR CORNER



NOVEMBER 2025



Gratitude & Mindfulness



Gratitude Practice

What does it mean to practice gratitude? Practicing gratitude means showing a deep appreciation for the good things in your life, big or small. By practicing gratitude, it helps us see challenges from a different perspective, straying away from negativity and instead intentionally focusing on the positives.

Ways to practice gratitude include:

- A Gratitude Journal
- Gratitude Meditations
- Sharing Gratitude with Others
 - Verbally with specific heartfelt "thank you's"
 - Tangibly with a written note or token of appreciation or a warm hug



Mindfulness Practice

What is mindfulness? Mindfulness is the practice of being fully present in the moment with acceptance and non-judgement. This often includes taking notice of your 5 senses, breathing, and focusing on your current experience, rather than dwelling on the past or thinking about the future.

Ways to practice mindfulness include:

- Guided Meditations
- Yoga Practice
- Grounding Techniques
- Deep Breathing Techniques
- Mindful Coloring



Benefits of Mindful Gratitude

There are multiple benefits to practicing gratitude & mindfulness for both physical & mental health. Benefits include: stress & anxiety reduction, better sleep, better mood, improved focus, lower blood pressure, positive brain changes, etc.



Click the
links to read
more!



Tools & Activities

Click the Links!

Thanksgiving Conversation Starters

5 Senses Grounding Technique

Forest Breathing

Changing Colors of Fall Meditation



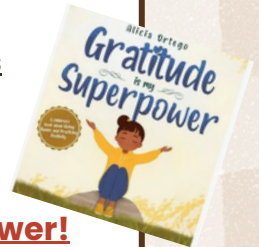
Autumn Yoga for Kids



Book Spotlight:

Gratitude is my Superpower!

By: Alicia Ortego



Resources



Click the
links!



Care Solace

Mindful Thanksgiving Tips



Daybreak Free Webinar:

Help Your Child with Good Relationships



Hazel Health

Mood & Mind Journal Prompts



FSD & Local Food Support

Contact Info

Commonwealth Phone: (714) 447-7705

Laura Streavel:

laura_guadarrama@myfsd.org

@counselor_mrs.s

Schedule:

Mondays, Tuesdays, alternating Wednesdays



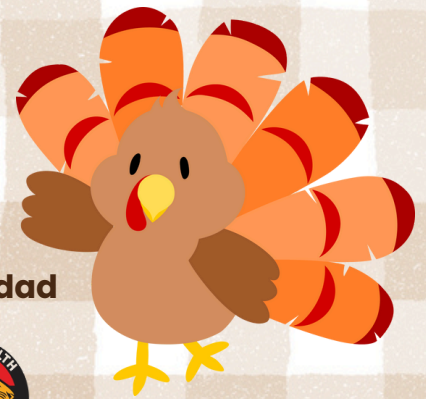
COMMONWEALTH

RINCÓN DEL CONSEJERA

Donde los consejeras escolares se conectan con la comunidad



NOVIEMBRE DE 2025



Gratitud y atención plena



Práctica de gratitud

¿Qué significa practicar la gratitud? Practicar la gratitud significa mostrar un profundo aprecio por las cosas buenas de la vida, grandes o pequeñas. Al practicar la gratitud, podemos ver los desafíos desde una perspectiva diferente, alejándonos de la negatividad y centrándonos intencionalmente en lo positivo.

Algunas maneras de practicar la gratitud incluyen:
Un diario de gratitud

- **Meditaciones de gratitud**
- **Compartir la gratitud con los demás**
- **Verbalmente, con sinceros y específicos "gracias"**
 - De forma tangible, con una nota escrita, un detalle o un cálido abrazo.



Práctica de atención plena

¿Qué es la atención plena? La atención plena es la práctica de estar plenamente presente en el momento, con aceptación y sin juzgar. Esto suele incluir prestar atención a los cinco sentidos, la respiración y centrarse en la experiencia actual, en lugar de recrearse en el pasado o pensar en el futuro.

Algunas formas de practicar la atención plena incluyen:

Meditaciones guiadas

- **Práctica de yoga**
- **Técnicas de conexión a tierra**
- **Técnicas de respiración profunda**
- **Colorear con atención plena**



Beneficios de la gratitud consciente

Practicar la gratitud y la atención plena ofrece múltiples beneficios para la salud física y mental. Entre ellos se incluyen: reducción del estrés y la ansiedad, mejor sueño, mejor estado de ánimo, mayor concentración, disminución de la presión arterial, cambios cerebrales positivos, etc.



Haz clic en los enlaces para leer más!

Herramientas y actividades



¡Haz clic en los enlaces!

Temas para iniciar una conversación sobre el Día de Acción de Gracias

Técnica de conexión a tierra de los 5 sentidos

Respiración del bosque

Meditación sobre los colores cambiantes del otoño

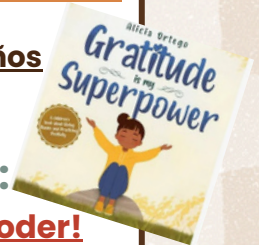


Yoga de otoño para niños

Libro destacado:

¡La gratitud es mi superpoder!

Por: Alicia Ortega



Recursos



Care Solace

Consejos para un Día de Acción de

Gracias consciente



Daybreak:

Ayuda a tu hijo a tener buenas relaciones.



Hazel Health

Sugerencias para un diario sobre el estado de ánimo y la mente



FSD y apoyo a alimentos locales



¡Haz clic en los enlaces!

Información de contacto

Commonwealth: **Teléfono (714) 447-7705**

Laura Streavel:

laura_guadarrama@myfsd.org

[@counselor_mrs.s](https://www.instagram.com/counselor_mrs.s)

Horario:

lunes, martes, miércoles alternativos

