

# Counseling Corner

May 2026



May is National Mental Health Awareness Month.



When we identify and practice strategies that help us calm down, we are learning to manage our emotional well-being.

## CALM DOWN STRATEGIES FOR KIDS & TEENS

www.thepathway2success.com · Clipart by Kate Hadfield



Color or draw



Take deep breaths



Check in with feelings



Write in a journal



Take a walk or exercise



Use positive self-talk



Listen to music



Make a list of choices



Talk to someone



Create art



Read



Practice gratitude

## A Message From Your School Counselor

Thank you all for the part you played in making this a great school year! I truly enjoyed getting the chance to get to know your students! With just a few weeks left in the school year we are now finishing up all counseling sessions, groups and lessons. I hope you all have a nice summer vacation!

Laura Doyan - Elementary Counselor - [laura.doyan@simivalleyusd.org](mailto:laura.doyan@simivalleyusd.org)

# Boletín de consejería

Mayo 2026



Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental



Quando identificamos y practicamos estrategias que nos ayudan a calmarnos, estamos aprendiendo a manejar nuestro bienestar emocional.

## ESTRATEGIAS PARA CALMARSE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



Colorea o dibuja



Respira profundamente



Identifica tus sentimientos



Escribe en un diario



Da un paseo o haz ejercicio



Usa palabras positivas contigo mismo(a)



Escucha música



Haz una lista de opciones



Habla con alguien



Crea arte



Lee



Practica la gratitud

## Un mensaje de tu consejera escolar:

¡Gracias a todos por la parte que jugaron para hacer de este un gran año escolar! Realmente disfruté tener la oportunidad de conocer a tus estudiantes. Con solo unas pocas semanas restantes en el año escolar, estamos terminando las sesiones de consejería, grupos y lecciones. ¡Espero que todos tengan unas bonitas vacaciones de verano!