

Counseling Corner

SEPTEMBER 2026



Healthy Minds, Happy Hearts

For the month of September, school counseling class lessons will focus on ideas and topics around emotional well-being -- our feelings, thoughts, emotions, and moods. Achieving and maintaining a healthy mind and a happy heart is important at every stage of life, from childhood through adulthood.

In our class lessons, we discuss coping skills - ways to take care of our minds and bodies. Students at each grade level will have the opportunity to identify skills that help them manage their own thoughts and feelings. Teaching children how to manage their emotional well-being can help them focus on school, maintain relationships with those they care about, and better overcome the obstacles that may arise in life.

Coping Skills

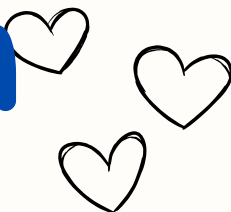


Tips for Families

- *Build a family coping skills list**
- *Make a habit of talking about big feelings when everyone is calm**
- *Take breaks when things get overwhelming**
- *Encourage a growth mindset & that it's ok to make mistakes**
- *Practice and model positive self-talk**

Boletín de Consejería

SEPTEMBER 2026



Mentes Sanas, Corazones Felices

Durante septiembre, las consejeras escolares se enfocarán en ideas y temas relacionados con el bienestar emocional: nuestros sentimientos, pensamientos, y emociones. Lograr y mantener una mente sana y un corazón feliz es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta.

En estas presentaciones, hablamos sobre herramientas de control de emociones: maneras de cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo. Los estudiantes de cada grado tendrán la oportunidad de identificar habilidades que les ayuden a controlar sus propios pensamientos y sentimientos. Enseñar a los niños a cuidar su mente y su cuerpo puede ayudarles a concentrarse en la escuela, a mantener relaciones con sus seres queridos y a superar mejor los obstáculos que encuentran en la vida.

herramientas de control de emociones



Consejos para familias

- *Crear una lista de herramientas como familia
- *Imprimir un termómetro de sentimientos para platicar de emociones en casa
- *Tomar descansos cuando el trabajo escolar se le haga muy difícil
- *Modelar y motivar una mentalidad de crecimiento
- * Practicar y modelar la forma de hablarse a si mismo positivamente