COUNSELING CORNER

NOVEMBER 2026

Growing Gratitude, One Day at a Time

November is a wonderful time to focus on gratitude: noticing and appreciating the people, experiences, and little moments that make our lives meaningful.

For children, gratitude is more than saying "thank you." It is learning to recognize kindness, appreciate what they have, and understand how others make a difference in their lives.

When we help children develop gratitude, we encourage them to:

Build stronger relationships
Support emotional well-being
Develop empathy
Strengthen resilience
Practice kindness

Practicing Gratitude at Home

"Three Good Things" Tradition: at dinner time, share three things they appreciated that day.
Model Gratitude: Let your child hear you express appreciation.
Make Thank-You Notes: draw a picture, write a note, or tell someone why they appreciate them.
Notice the Little Things: pause to appreciate simple moments together (sunshine, meal, something funny).

Wishing your family a November filled with meaningful moments, kindness, connection, and gratitude.

LET'S CONNECT!

Andrea Bendik, M.S., PPS
andrea.bendik@simivalleyusd.org

BOLETÍN DE CONSEJERÍA

NOVIEMBRE 2026

Cultivando gratitud un día a la vez

Noviembre es un momento maravilloso para enfocarse en la gratitud: notar y apreciar a las personas, experiencias y pequeños momentos que hacen que nuestras vidas sean significativas.

Para los niños, la gratitud es más que decir "gracias". Es aprender a reconocer la amabilidad, valorar lo que tienen y entender cómo los demás marcan la diferencia en sus vidas.

Cuando ayudamos a los niños a desarrollar gratitud, los animamos a:

Construir relaciones más fuertes
Apoyar el bienestar emocional
Desarrollar empatía
Fortalecer la resilencia
Practicar la amabilidad

Practicando la gratitud en casa

Tradición "Tres cosas buenas": a la hora de la cena, comparte tres cosas que hayan apreciado ese día.
Modela la gratitud: deja que tu hijo/a te escuche expresar aprecio.
Haz notas de agradecimiento: dibuja un dibujo, escribe una nota o dile a alguien por qué lo aprecias.
Fíjate en las pequeñas cosas: tómate un momento para disfrutar de momentos sencillos juntos (sol, comida, algo divertido).

Deseando que tu familia tenga un noviembre lleno de momentos significativo, amabilidad, conexión y gratitud.

¡CONECTEMOS!

Andrea Bendik, M.S., PPS
andrea.bendik@simivalleyusd.org