

Will Rogers Elementary Counseling Newsletter November, 2015

School Counselor, Paola Reyes
Paola.Reyes@venturausd.org 805-641-5496 ext. 1026

LESSON ONE-In order to ensure a positive school climate and teach students life skills, Will Rogers strives to implement a Pledge for Success across the school. Students who learn the pledge and connect the pledge with life experiences obtain a deeper understanding of how to make better choices that will help them succeed in school, career and life.

As a parent/guardian, you can help your student connect to each one of the statements in the Pledge for Success by recalling a situation where you met one of the promises. Ask, your student to think about a situation where he/she met one of the promises.

Skills for Life

In the counseling program, I am currently working with students at all different levels, through individual, small groups and visiting classrooms.

Students have been learning different skills such as techniques for self-control, goal setting, organization, communication and problem solving using lesson one as a reference. If you would like more details about our program, feel free to contact me.



Self-control techniques to help students regulate their emotions:

STOP to become aware of feelings.

BREATHE-Acknowledge what kind of feelings you're experiencing. Taking deep breaths help relax the body and mind.

THINK- Think about the different ways you can solve your problems and the consequences of each.

DO- Be ready to make the best choices; whether is using your voice to express your feelings, or to talk to an adult to help you figure out what to do.

You have brains in your head
You have feet in your shoes
YOU CAN STEER YOURSELF
in ANY direction you choose



PLEDGE FOR SUCCESS:

1. I will listen to what others have to say.
When I wait my turn to speak, I can hear what everyone has to say.
2. I will treat others the way I want to be treated.
Pushing, fighting, bullying, name-calling and treating others badly hurts them and hurts me.
3. I will respect the diversity of all people
Whether we are the same or different on the outside, it's the person we are on the inside that counts.
4. I will remember that I have people who about me in my family, school, community.
Families, like schools and communities, can be many sizes and made up of all kinds of people.
5. I will try my best
Even when I make mistakes I learn from them, the most important thing is to keep trying.

Will Rogers Elementary

Hoja Informativa de Consejería

Noviembre, 2015

Consejera Escolar, Paola Reyes
Paola.Reyes@venturausd.org 805-641-5496 ext. 1026

LESSON ONE-En Will Rogers usamos la *Lección uno* para poder asegurarnos de que exista un clima positivo en la escuela. Todos los días los estudiantes recitan el Compromiso para el éxito-una promesa a sí mismos. Los estudiantes que se aprenden la promesa y logran conectar cada promesa con experiencias propias, logran tener un mayor entendimiento sobre cómo hacer las mejores decisiones que les ayudará a sobresalir en la escuela, en su carrera y en la vida. Como padre/guardián usted puede ayudar a su estudiante a conectarse con cada una de las promesas expresando una situación en donde usted logró alguna de las promesas. Enseguida, pregúntele a su estudiante como él/ella ha logrado alguna de las promesas.

Habilidades para toda la vida

En el programa de consejería, estoy actualmente trabajando con los estudiantes de diferentes grados por medio de consejería individual, pequeños grupos y visitando salones.

Los estudiantes han estado aprendiendo diferentes habilidades tal y como técnicas de como lograr auto-control, fijar metas, como organizarse, comunicación y como resolver problemas usando *Lección uno* como referencia. Si le gustaría aprender más sobre nuestro programa, puede contactarme.



Técnicas de control emocional:

PARAR-dejar de hacer lo que hacemos para poder darnos cuenta de lo que sentimos.

RESPIRAR-reconocer las emociones que estamos sintiendo. Al tomar respiraciones profundas ayuda a que nuestro cuerpo y mente se relajen.

PENSAR- pensar en las diferentes opciones y consecuencias que existen para poder resolver nuestros problemas

ACTUAR- Prepararse para tomar las mejores decisiones, ya sea usando nuestras palabras para expresar lo que sentimos o hablar con un adulto para que nos ayude a resolver nuestros problemas.

You have brains in your head
You have feet in your shoes
YOU CAN STEER YOURSELF
in ANY direction you choose

If things Start happening,
Don't worry, Don't slow,
Just go Right along, and
You'll start happening, too
-Dr. Seuss



Today is your day!
Your mountain is waiting. So...
get on your way. Dr. Seuss

EL COMPROMISO PARA EL EXITO:

1. Escuchare a los demás lo que tengan que decir.
Mientras espero mi turno para hablar, puedo escuchar lo que los demás tengan que decir.
2. Tratare a los demás de la manera que me gustaría ser tratado.
Empujar, pelear, abusar, insultar y tratar mal a los demás los hiere a ellos y a mí. Respetare la diversidad de todas las personas.
3. Respetare la diversidad de todas las personas.
Ya sea que seamos iguales o distintos por fuer, lo que cuenta es quienes somos por dentro.
4. Recordare que en mi familia, escuela y comunidad hay personas que se preocupan por mí.
Las familias, al igual que las escuelas y las comunidades, pueden ser de distintos tamaños y estar integradas por toda clase de personas.
5. Hare mi mejor esfuerzo.
Incluso cuando cometa errores, aprenderé de ellos. Lo más importante es seguir intentando.