

COUNSELOR'S CORNER

SEPTEMBER 2024

WELCOME

Welcome to the September edition of our Mental Health Counseling Newsletter! As we continue to kick off the new school year, we're excited to share resources, tips, and important updates to support the mental well-being of our students, families, and staff.

This month, we are also highlighting suicide awareness as part of Suicide Prevention Month.



UPCOMING EVENTS

SEPT

19

Picture Day

SEPT

26

Parent Meeting (K-8) at 6PM

SEPT

27

Noon Dismissal

REMINDERS

September's focus is building resilience!

AFTER SCHOOL ACTIVITIES

- After-school tutoring
- Volleyball practice
- Drama club

CONTACT INFO

Email: gseitzer@sjstampa.org

Phone: 813-879-7720 EXT 223



COUNSELOR'S CORNER

SEPTEMBER 2024

BIENVENIDOS

¡Bienvenidos a la edición de septiembre de nuestro boletín informativo de asesoramiento sobre salud mental! A medida que comenzamos el nuevo año escolar, nos complace compartir recursos, consejos y actualizaciones importantes para apoyar el bienestar mental de nuestros estudiantes, familias y personal.

Este mes, también destacamos la concientización sobre el suicidio como parte del Mes de la prevención del suicidio.



PRÓXIMOS EVENTOS

.....

SEPT

19

Día de la fotografía

SEPT

26

Reunión de padres (K-8) a las 6 p.m.

SEPT

27

Salida al mediodía

RECORDATORIOS

¡El enfoque de septiembre es desarrollar resiliencia!

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

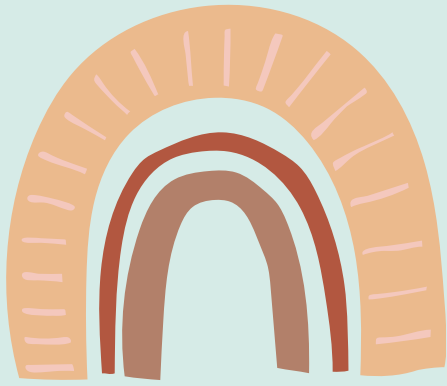
- Tutoría después de la escuela
- Práctica de voleibol
- Club de teatro

INFORMACIÓN DE CONTACTO

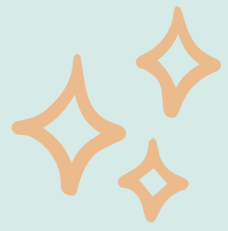
Email: gseitzer@sjstampa.org

Phone: 813-879-7720 EXT 223





Back to School



BACK TO SCHOOL: TIPS FOR A SMOOTH TRANSITION

As students return to school, it's important to ease the transition and set a positive tone for the year. Here are some strategies to help:

- Establish Routines: Consistent bedtimes and morning routines can help students adjust to the school schedule more easily.
- Open Communication: Encourage your child to express their feelings about returning to school. Let them know it's normal to feel a mix of excitement and anxiety.
- Organizational Tools: Help your child get organized with school supplies, a planner, and a designated homework space.
- Positive Reinforcement: Celebrate small achievements and efforts to build confidence and motivation.

REGRESO A LA ESCUELA: CONSEJOS PARA UNA TRANSICIÓN SIN PROBLEMAS

A medida que los estudiantes regresan a la escuela, es importante facilitar la transición y establecer un tono positivo para el año. A continuación, se ofrecen algunas estrategias que pueden resultar útiles:

- Establecer rutinas: las rutinas matutinas y los horarios de acostarse constantes pueden ayudar a los estudiantes a adaptarse al horario escolar con mayor facilidad.
- Comunicación abierta: anime a su hijo a expresar sus sentimientos sobre el regreso a la escuela. Hágale saber que es normal sentir una mezcla de emoción y ansiedad.
- Herramientas de organización: ayude a su hijo a organizarse con útiles escolares, una agenda y un espacio designado para las tareas.
- Refuerzo positivo: celebre los pequeños logros y esfuerzos para generar confianza y motivación.

RESOURCES

- ✓ American Academy of Pediatrics - [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org): [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org)
- ✓ Child Mind Institute - Tips for Back-to-School Transition: Child Mind Institute
- ✓ National PTA - Back-to-School Tips: National PTA

RECURSOS

- ✓ American Academy of Pediatrics - [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org): [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org)
- ✓ Child Mind Institute - Tips for Back-to-School Transition: Child Mind Institute
- ✓ National PTA - Back-to-School Tips: National PTA



SEPTEMBER'S FOCUS:



Building Resilience

This month, we're focusing on building resilience—an essential skill for navigating life's challenges. Resilience helps students bounce back from setbacks and adapt to changes. Here's how we can foster resilience:

- Encourage Problem-Solving: Allow students to face challenges and work through problems on their own, providing guidance when needed.
- Model Positive Coping Strategies: Demonstrate healthy ways to handle stress, such as deep breathing or talking about feelings.
- Create a Supportive Environment: Offer a safe space where students feel valued and heard.



Resilience Activity!

"Resilience Tree"

Activity: Create a large tree mural where each student/friend adds a leaf or branch representing a personal challenge they've overcome or a strength they've developed.

Goal: Visualize individual and collective resilience and celebrate personal growth.

EL FOCO DE SEPTIEMBRE: Construyendo resiliencia



Este mes, nos centraremos en desarrollar la resiliencia, una habilidad esencial para afrontar los desafíos de la vida. La resiliencia ayuda a los estudiantes a recuperarse de los contratiempos y adaptarse a los cambios. A continuación, se detallan algunas formas de fomentar la resiliencia:

- Fomente la resolución de problemas: permita que los estudiantes enfrenten desafíos y resuelvan problemas por sí solos, brindándoles orientación cuando sea necesario.
 - Modele estrategias de afrontamiento positivas: demuestre formas saludables de manejar el estrés, como respirar profundamente o hablar sobre los sentimientos.
- Cree un entorno de apoyo: ofrezca un espacio seguro donde los estudiantes se sientan valorados y escuchados.



¡Actividad de resiliencia!

"El árbol de la resiliencia"

Actividad: Crea un mural de árbol grande donde cada estudiante o amigo agregue una hoja o rama que represente un desafío personal que haya superado o una fortaleza que haya desarrollado.

Objetivo: Visualizar la resiliencia individual y colectiva y celebrar el crecimiento personal.

Suicide Prevention Awareness

September is Suicide Prevention Month, a time to raise awareness and provide education on preventing suicide. It's crucial to recognize the signs of distress and know how to seek help. Here are some key points:

- **Recognize the Signs:** Be aware of changes in behavior such as withdrawal from friends and activities, changes in sleep patterns, or talking about feeling hopeless or being a burden.
- **Open Conversations:** Encourage open and honest discussions about mental health. Let students know it's okay to talk about their feelings and seek help if they need it.
- **Know the Resources:** Familiarize yourself with local resources and support services. Make sure students know where they can turn for help, including school counselors and trusted adults.



Concientización sobre la prevención del suicidio

Septiembre es el Mes de la Prevención del Suicidio, un momento para crear conciencia y brindar educación sobre la prevención del suicidio. Es fundamental reconocer los signos de angustia y saber cómo buscar ayuda. A continuación, se indican algunos puntos clave:

- **Reconozca las señales:** Esté atento a los cambios en el comportamiento, como el alejamiento de amigos y actividades, los cambios en los patrones de sueño o el hecho de hablar sobre la sensación de desesperanza o de ser una carga.
- **Conversaciones abiertas:** Fomente conversaciones abiertas y honestas sobre la salud mental. Hágalas saber a los estudiantes que está bien hablar sobre sus sentimientos y buscar ayuda si la necesitan.
- **Conozca los recursos:** Familiarícese con los recursos locales y los servicios de apoyo. Asegúrese de que los estudiantes sepan a dónde pueden acudir para obtener ayuda, incluidos los consejeros escolares y los adultos de confianza.



Suicide Awareness

**Emergency Contacts/
Contactos de
emergencia:**

National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255) - Available 24/7
Crisis Text Line: Text HOME to 741741 - Available 24/7
Local Emergency Services: Call 911

PARENT AND CAREGIVER RESOURCES

Recursos para padres y cuidadores



BOOKS/LIBROS:

- "The Whole-Brain Child" by Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson
- "How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk" by Adele Faber and Elaine Mazlish
- "How to Raise Healthy and Happy Children: Essential Parenting Tips and Advice" by Dr. Harvey Karp



WEBINARS/SEMINARIOS WEB:

"Helping Children Manage Anxiety" by the Child Mind Institute: [Child Mind Institute Workshops](#)

"Mindfulness for Kids: Techniques to Promote Emotional Well-Being" by the Center for Humane Technology: [Mindfulness for Kids](#)

"Youth Suicide Prevention: What Parents Need to Know" by the National Institute of Mental Health (NIMH): [NIMH Resources](#)

