



# Counselor's Corner



## JANUARY 2025

### Dear Families,

Happy New Year! As we step into 2025, I hope this year brings joy, success, and blessings to all our students and their families. January is a time for new beginnings and growth, and we have several important updates and resources to share with you.

## NEWS

- January 26-31 - Catholic Schools Week
- January 30 - NJHS Induction Mass
- January 31 - Field day!

## IN THIS EDITION



- Celebrating Martin Luther King Jr. Day
- NJHS Induction Ceremony Highlights
- Mental Health Spotlight: Managing Stress After Breaks
- Emotional Wellness: Building Confidence in Students



## STAY IN TOUCH

**Ms. S**



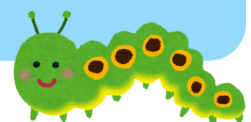
813-879-7720 EXT. 223  
gseitzer@sjstampa.org

## SPORTS & CLUBS



### Clubs and Activities

Girls Flag football, boys basketball, and drama club/thespians have started/will be starting! Join today!





# Counselor's Corner



## ENERO 2025

### Queridas familias,

¡Feliz Año Nuevo! Al comenzar el 2025, espero que este año traiga alegría, éxito y bendiciones para todos nuestros estudiantes y sus familias. Enero es un momento para nuevos comienzos y crecimiento, y tenemos varias actualizaciones y recursos importantes para compartir con ustedes.

## NOTICIAS

- Enero 26-31 - Catholic Schools Week
- Enero 30 - NJHS Induction Mass
- Enero 31 - Field day!

## EN ESTA EDICIÓN



- Celebrando el Día de Martin Luther King Jr.
- Destacando la Ceremonia de Inducción a la NJHS
- Enfoque en Salud Mental: Cómo manejar el estrés después de las vacaciones
- Bienestar Emocional: Fomentando la confianza en los estudiantes



## MANTÉNGASE EN CONTACTO

**Sra. S**



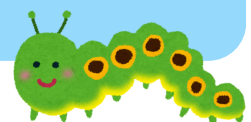
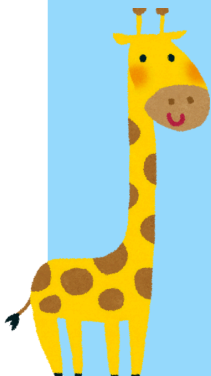
813-879-7720 EXT. 223  
gseitzer@sjstampa.org

## DEPORTES Y CLUBS



### Actividades y Clubs

¡El fútbol de bandera femenino, el baloncesto masculino y el club de teatro/actores han comenzado o comenzarán!  
¡Únete hoy!



CELEBRATING

# MARTIN LUTHER KING JR. DAY

On January 15, we honored the life and legacy of Dr. Martin Luther King Jr., a champion of justice, equality, and peace. This month is a wonderful opportunity to discuss kindness and service with our students. We encourage families to reflect on his message and explore ways to live out his teachings in our everyday lives.

**El 15 de enero honramos la vida y el legado del Dr. Martin Luther King Jr., un defensor de la justicia, la igualdad y la paz. Este mes es una maravillosa oportunidad para hablar sobre la bondad y el servicio con nuestros estudiantes. Alentamos a las familias a reflexionar sobre su mensaje y explorar formas de vivir sus enseñanzas en nuestra vida cotidiana.**



## DID YOU KNOW?

Did you know that Dr. King was the youngest speaker to receive the Nobel Peace Prize in 1964, at age 35? Also, in his school life, he was so brilliant that he finished high school at the age of 15. His famous "I Have a Dream" speech continues to inspire people around the world to work for equality and justice.

Let us follow their example, seeking to build a more just and kind world, starting with our own actions in our school community.

## ¿SABÍAS?

¿Sabías que el Dr. King era el orador más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz en 1964, a los 35 años? También, en su vida escolar, era tan brillante que terminó la secundaria a los 15 años. Su famoso discurso "Tengo un sueño" sigue inspirando a personas de todo el mundo a trabajar por la igualdad y la justicia.

Sigamos su ejemplo, buscando construir un mundo más justo y amable, comenzando con nuestras propias acciones en nuestra comunidad escolar.

# NJHS INDUCTIONS



Congratulations to our newest NJHS members! These students have demonstrated outstanding scholarship, leadership, service, citizenship, and character. The induction ceremony will take place on **January 30**, during mass. Families are invited to celebrate this special achievement.

## INDUCCIONES NJHS



¡Felicitaciones a nuestros miembros más nuevos de NJHS! Estos estudiantes han demostrado una erudición, liderazgo, servicio, civismo y carácter sobresalientes. La ceremonia de juramentación se llevará a cabo el 30 de enero durante la misa. Las familias están invitadas a celebrar este logro especial.

### CITA DE LA SEMANA

**Greta Mae Evans**

"Sigue aprendiendo. Pero, sobre todo, sigue divirtiéndote".

### QUOTE OF THE WEEK

"Keep learning. But, above all, keep having fun".

**Greta Mae Evans**

# MENTAL HEALTH SPOTLIGHT

QUE HACER  
MANEJAR EL  
ESTRES DESPUES  
DE LAS  
VACACIONES

WHAT TO DO

## Managing Stress After Breaks

Returning to routines after a long break can be challenging. Here are some tips to help your child ease back into the school year:

- Encourage a consistent sleep schedule.
- Help them organize their tasks with planners or checklists.
- Foster open communication about their feelings.

A little patience and preparation go a long way in reducing back-to-school stress.

Volver a la rutina después de un largo descanso puede resultar un desafío.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a su hijo a regresar al año escolar:

- Fomente un horario de sueño constante.
- Ayúdelos a organizar sus tareas con planificadores o listas de verificación.
- Fomente la comunicación abierta sobre sus sentimientos.

Un poco de paciencia y preparación contribuyen en gran medida a reducir el estrés del regreso a clases.



# EMOTIONAL WELLNESS

## BUILDING CONFIDENCE IN STUDENTS

Confidence is key to success! To nurture self-esteem in children:

- Praise their efforts rather than outcomes.
- Encourage them to try new things and embrace challenges.
- Model positive self-talk.

Confidence grows with practice, so let's work together to help our students shine!

¡La confianza es la clave del éxito! Para fomentar la autoestima en los niños:

- Elogie sus esfuerzos en lugar de los resultados.
- Anímelos a probar cosas nuevas y aceptar desafíos.
- Modele el diálogo interno positivo.

La confianza crece con la práctica, ¡así que trabajemos juntos para ayudar a nuestros estudiantes a brillar.



bienestar  
emocional

generar  
confianza en  
los  
estudiantes

HEAVENLY FATHER,  
THANK YOU FOR THE GIFT OF A NEW YEAR AND THE BLESSINGS  
OF EACH DAY. AS WE MOVE FROM JANUARY INTO FEBRUARY,  
GUIDE US WITH YOUR WISDOM, FILL US WITH YOUR PEACE, AND  
STRENGTHEN US WITH YOUR GRACE.  
HELP US TO SHOW LOVE AND KINDNESS TO OTHERS AND  
REMAIN FAITHFUL IN PRAYER AND TRUST IN YOU. BLESS OUR  
FAMILIES, OUR COMMUNITY, AND ALL THOSE IN NEED.  
IN JESUS' NAME, WE PRAY.  
AMEN.

PADRE CELESTIAL,  
GRACIAS POR EL REGALO DE UN NUEVO AÑO Y LAS BENDICIONES DE  
CADA DÍA. A MEDIDA QUE PASAMOS DE ENERO A FEBRERO, GUÍANOS  
CON TU SABIDURÍA, LLÉNANOS CON TU PAZ Y FORTALÉCENOS CON TU  
GRACIA.  
AYÚDANOS A MOSTRAR AMOR Y BONDAD A LOS DEMÁS Y A  
PERMANECER FIELES EN ORACIÓN Y CONFIANZA EN TI. BENDICE A  
NUESTRAS FAMILIAS, A NUESTRA COMUNIDAD Y A TODOS LOS  
NECESITADOS.  
EN EL NOMBRE DE JESÚS, ORAMOS.  
AMÉN.