



# COUNSELOR'S CORNER

March 2025 – Ms. S

## Spring into Kindness and Growth

As we welcome the season of renewal and reflection, March is a wonderful time to focus on kindness, personal growth, and preparation for the final months of the school year. At St. Joseph Catholic School, we continue to nurture our students' emotional, social, and spiritual well-being through faith and community.

### **¡Floreciendo en Bondad y Crecimiento!**

A medida que damos la bienvenida a la temporada de renovación y reflexión, marzo es un momento maravilloso para enfocarnos en la bondad, el crecimiento personal y la preparación para los últimos meses del año escolar. En la Escuela Católica San José, continuamos fomentando el bienestar emocional, social y espiritual de nuestros estudiantes a través de la fe y la comunidad.

## Reminders

- Encourage your child to keep up with routines.
- Reinforce positive social skills and kindness at home.
- Help your child reflect on personal Lenten goals and how they can continue growing in faith and character.

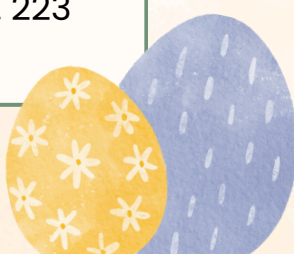
## Recordatorios

- Anime a su hijo a mantener sus rutinas.
- Refuerce las habilidades sociales positivas y la bondad en casa.
- Ayude a su hijo a reflexionar sobre sus metas de Cuaresma y cómo puede seguir creciendo en la fe y el carácter.

## Contact Info

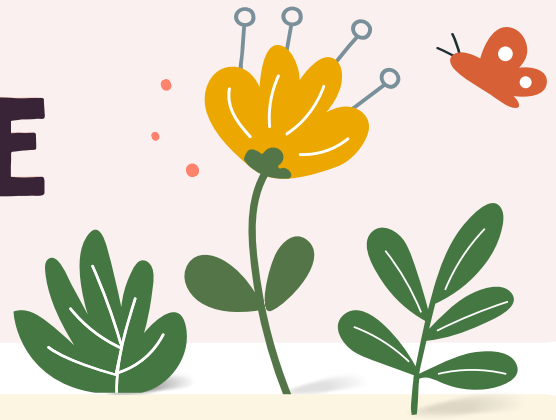
Email: [gseitzer@sjstampa.org](mailto:gseitzer@sjstampa.org)

Phone: 813-879-7720 EXT. 223



# MARCH'S THEME

## ACTS OF KINDNESS



During Lent, we encourage students to practice small acts of kindness in their daily lives. Whether it's sharing a smile, helping a friend, or praying for someone in need, these simple gestures reflect God's love in action.

\*



### WAYS TO PRACTICE KINDNESS:

- 🌸 Write a note of encouragement to a classmate or teacher.
- 🌸 Offer to help at home or in the classroom.
- 🌸 Include someone who may feel left out during lunch or recess.
- 🌸 Say a prayer for a friend or family member.

**Practicing acts of kindness not only helps others but also improves our own well-being.**



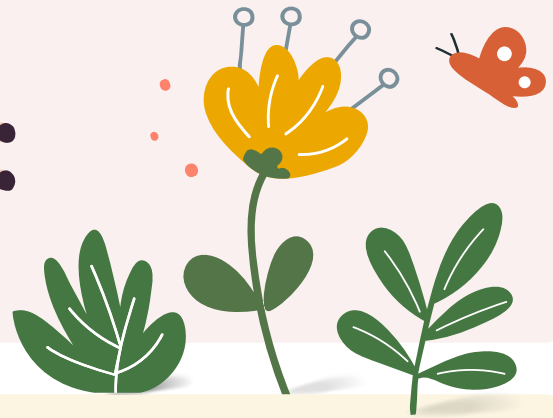
\*

### THE SCIENCE BEHIND KINDNESS

- **Boosts Mental Health:** Studies have shown that performing acts of kindness can lower stress, anxiety, and depression. Helping others can lead to feelings of happiness, warmth, and even joy.
- **Improves Relationships:** Kindness strengthens social connections and creates a sense of trust and community. Small gestures, like saying something nice or lending a hand, help build lasting friendships.
- **Increases Positivity:** Regular acts of kindness can improve a person's mood and increase their overall sense of satisfaction in life. It activates the brain's reward centers, releasing feel-good hormones like dopamine.
- **Reduces Stress:** Acts of kindness lower cortisol levels (the stress hormone) and increase oxytocin, which promotes feelings of connection and well-being.
- **Creates a Ripple Effect:** One act of kindness can inspire others to act kindly, creating a positive cycle in a community or school. Research shows that people are more likely to help others after witnessing kindness.

# TEMA DEL MES:

## ACTOS DE BONDAD



Durante la Cuaresma, animamos a los estudiantes a practicar pequeños actos de bondad en su vida diaria. La bondad no solo beneficia a quienes la reciben, sino que también mejora nuestro propio bienestar emocional. Ser amables con los demás y con nosotros mismos nos ayuda a fortalecer nuestra salud mental, reducir el estrés y fomentar la paz interior.

### MANERAS DE PRACTICAR LA BONDAD:

- ✿ Escribir una nota de aliento a un compañero o maestro.
- ✿ Ofrecer ayuda en casa o en el aula para fortalecer la comunidad.
- ✿ Incluir a alguien nuevo en el almuerzo o en el recreo.
- ✿ Hacer una oración o enviar pensamientos positivos por un amigo o familiar.

**Practicar actos de bondad no solo ayuda a los demás, sino que también mejora nuestro propio bienestar.**

### LA CIENCIA DETRÁS DE LA BONDAD

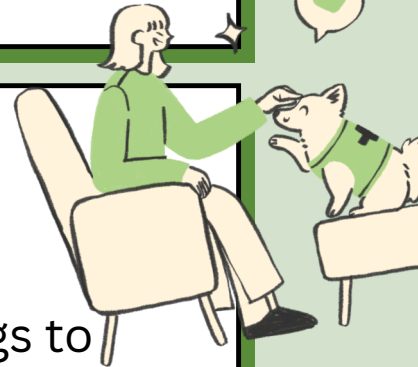
- **Mejora la Salud Mental:** Los estudios han demostrado que realizar actos de bondad puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Ayudar a los demás puede generar sentimientos de felicidad, calidez e incluso alegría.
- **Mejora las Relaciones:** La bondad fortalece las conexiones sociales y crea un sentido de confianza y comunidad. Los pequeños gestos, como decir algo amable o brindar ayuda, ayudan a construir amistades duraderas.
- **Aumenta la Positividad:** Realizar actos de bondad de manera regular puede mejorar el estado de ánimo de una persona e incrementar su sensación general de satisfacción en la vida. Activa los centros de recompensa del cerebro, liberando hormonas como la dopamina, que nos hacen sentir bien.
- **Reduce el Estrés:** Los actos de bondad disminuyen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y aumentan la oxitocina, que promueve sentimientos de conexión y bienestar.
- **Crea un Efecto de Rizo:** Un acto de bondad puede inspirar a otros a actuar con amabilidad, creando un ciclo positivo en una comunidad o escuela. Las investigaciones demuestran que las personas tienen más probabilidades de ayudar a otros después de presenciar un acto de bondad.

# TIPS FOR SUPPORTING MENTAL HEALTH AT HOME AND SCHOOL

## *Consejos para Cuidar la Salud Mental en Casa y en la Escuela*

- 🧘 Breathe and Relax: Teach children to take deep breaths and pause when feeling stressed.
  - 😊 Express Emotions: Create a safe space for children to talk about their feelings.
  - 🕒 Breaks Are Important: Balance study time with play and rest.
  - 🎨 Creative Activities: Drawing, coloring, or writing in a journal can help calm the mind.
  - 🚶 Get Moving and Be Outdoors: Physical activity and nature help reduce stress and boost mood.
  - 🙏 Prayer and Reflection: Encourage connection with God through daily prayer and moments of gratitude.
- 
- 🧘 Respira y Relájate: Enseña a los niños a tomar respiraciones profundas y hacer pausas cuando se sientan estresados.
  - 😊 Expresa Emociones: Crea un espacio seguro para que los niños hablen sobre sus sentimientos.
  - 🕒 Los Descansos Son Importantes: Equilibra el tiempo de estudio con el juego y el descanso.
  - 🎨 Actividades Creativas: Dibujar, colorear o escribir en un diario puede ayudar a calmar la mente.
  - 🚶 Muévete y Está al Aire Libre: La actividad física y la conexión con la naturaleza ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
  - 🙏 Oración y Reflexión: Fomenta la conexión con Dios a través de la oración diaria y momentos de gratitud.

# THERAPY DOGS/PERROS DE TERAPIA!



## Therapy Dogs Are Visiting! 🐾

We are excited to welcome therapy dogs to our school monthly! These special visits will provide students with a unique opportunity to experience the calming and comforting presence of trained therapy dogs.

Interacting with animals can reduce stress, increase happiness, and improve emotional well-being.

## ¡Nos Visitan Perros de Terapia! 🐾

¡Estamos emocionados de dar la bienvenida a los perros de terapia a nuestra escuela cada mes!

Estas visitas especiales brindarán a los estudiantes una oportunidad única de experimentar la presencia calmante y reconfortante de perros de terapia entrenados. La interacción con los animales puede reducir el estrés, aumentar la felicidad y mejorar el bienestar emocional.



# A SPRING PRAYER

## *ORACIÓN DE PRIMAVERA*

**DEAR LORD,  
WE THANK YOU FOR THE BEAUTY OF SPRING,  
FOR THE COLORS THAT FILL THE EARTH,  
FOR THE SUN THAT WARMS OUR HEARTS,  
AND FOR THE FLOWERS THAT BLOOM, REMINDING US OF  
YOUR CREATION.  
IN THIS SEASON OF RENEWAL,  
WE ASK YOU TO RENEW OUR LIVES AND HEARTS,  
GIVING US THE STRENGTH TO GROW IN FAITH, HOPE, AND  
LOVE.  
HELP US SEE THE BEAUTY IN EACH DAY,  
AND TO SHARE YOUR GOODNESS WITH OTHERS.  
MAY YOUR PEACE BLOSSOM WITHIN US,  
AND MAY OUR ACTIONS REFLECT YOUR LOVE.  
BLESS OUR FAMILIES,  
OUR FRIENDS, AND ALL THOSE WHO NEED YOUR COMFORT.  
AMEN.**

SEÑOR DIOS,  
TE DAMOS GRACIAS POR LA BELLEZA DE LA PRIMAVERA,  
POR LOS COLORES QUE LLENAN LA TIERRA,  
POR EL SOL QUE CALIENTA NUESTROS CORAZONES,  
Y POR LAS FLORES QUE BROTAN DE LA TIERRA,  
RECORDÁNDONOS TU CREACIÓN.  
EN ESTA TEMPORADA DE RENOVACIÓN,  
PEDIMOS QUE RENUEVES NUESTRAS VIDAS Y CORAZONES,  
QUE NOS DES LA FUERZA PARA CRECER EN FE, ESPERANZA Y  
AMOR.  
AYÚDANOS A VER LA BELLEZA EN CADA DÍA,  
Y A COMPARTIR TU BONDAD CON LOS DEMÁS.  
QUE TU PAZ FLOREZCA EN NOSOTROS,  
Y QUE NUESTRAS ACCIONES REFLEJEN TU AMOR.  
BENDICE A NUESTRAS FAMILIAS,  
NUESTROS AMIGOS, Y A TODOS LOS QUE NECESITAN TU  
CONSUELO.  
AMÉN.

