



Counselor's Corner

- AUGUST 2023 -



QR CODE FOR CLICKABLE
LINKS IN NEWSLETTER

MEET THE SCHOOL COUNSELOR

Hi all! I'm Katreena Gavrila and I'm so thrilled to not only be returning as the School Counselor at Palisades but I'm also excited to begin the school year with our WAVES as well! I'm fairly new to the Palisades family and look forward to building meaningful relationships with our WAVES and their families. I hold a M.S. and P.P.S. credential in School Counseling.



COUNSELING SERVICES

CONTACT INFO

- All students receive social-emotional classroom lessons
- Some students receive short term counseling services such as small groups/individual counseling
- School wide activities that promote a positive school culture
- Peer mediation using restorative practices
- Parent consultation/workshops
- Community referrals for families



kegavrila@capousd.org



[Counselor's corner website](#)



Schedule: TH, F, & e/o W 7:30-3PM



[\(949\) 496-5942](tel:(949)496-5942)



[Schedule phone call w/ counselor](#)

NEW ACTIVITIES

BACK TO SCHOOL TIPS

- Mindful Mornings (K-5th grade) - Click [HERE](#)
- New Student Group (1st-5th grade) - Click [HERE](#)
- Kindness Waves (3rd-5th grade) - Click [HERE](#)

Consider rehearsing going back to school with your child:

- Begin school sleep/wake schedule a week or so before school starts
- Point out positive aspects of starting school (e.g. talk about seeing old friends again and making new ones)
- Get to school early to cut down on unnecessary stress

RESOURCES

Parent tips for back to school anxiety - Click [HERE](#)

8 tips to prepare parents for the first day of school - Click [HERE](#)



Rincón del consejero

- AGOSTO 2023 -

CÓDIGO QR PARA HACER CLIC
ENLACES EN BOLETÍN



CONOZCA AL CONSEJERO ESCOLAR

¡Hola a todos! Soy Katreena Gavrila y estoy muy emocionada no solo de regresar como consejera escolar en Palisades, ¡sino que también estoy emocionada de comenzar el año escolar con nuestras WAVES! Soy bastante nuevo en la familia Palisades y espero construir relaciones significativas con nuestros WAVES y sus familias. Tengo un M.S. y P.P.S. Credencial en Consejería Escolar.



SERVICIOS DE ASESORAMIENTO

- Todos los estudiantes reciben lecciones socioemocionales en el salón de clases.
- Algunos estudiantes reciben servicios de consejería a corto plazo, como grupos pequeños/consejería individual.
- Actividades en toda la escuela que promueven una cultura escolar positiva
- Mediación entre pares usando prácticas restaurativas
- Consulta/talleres para padres
- Referencias comunitarias para familias

NUEVAS ACTIVIDADES

- Mañanas Conscientes (K-5to grado) - Haga clic [AQUÍ](#)
- Nuevo Grupo de Estudiantes (1° a 5° grado) - Haga clic [AQUÍ](#)
- Olas de bondad (3ro-5to grado) - Haga clic [AQUÍ](#)

DATOS DE CONTACTO

- ✉ kegavrila@capousd.org
- 🌐 [Sitio web de la esquina del consejero](#)
- 📅 Horario: J, V, & e/o MI 7:30-3PM
- 📞 [\(949\) 496-5942](tel:(949)496-5942)
- 📞 [Programar una llamada telefónica con el consejero](#)

CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES

- Considere ensayar el regreso a la escuela con su hijo:
- Comience el horario escolar de sueño/vigilia una semana antes de que comience la escuela
- Señale los aspectos positivos de comenzar la escuela (por ejemplo, hable sobre volver a ver a viejos amigos y hacer nuevos)
- Llega temprano a la escuela para reducir el estrés innecesario

RECURSOS

Consejos para padres sobre la ansiedad por el regreso a clases - Haga clic [AQUÍ](#)

8 consejos para preparar a los padres para el primer día de clases - Haga clic [AQUÍ](#)