

# COUNSELOR'S CORNER



PALISADES ELEMENTARY SCHOOL |  
MARCH 2023



QR CODE FOR CLICKABLE  
LINKS IN NEWSLETTER

## IN THE CLASSROOM

### SCHOOL COUNSELOR ACTIVITIES

#### KINDNESS SPIRIT WEEK

- Kindness Spirit Week is March 20th-24th
- Click [here](#) for the Kindness Spirit Week flier
- Click [here](#) for Kindness Week Picture Contest
- Kindness Stations - All students will have the opportunity to participate in 4 kindness stations during recess
- Kindness Challenge Checklist - Students who complete the kindness challenge will receive a prize
- "Be the I in Kind" photo op



#### CHAT CIRCLE

- When: Mrs. Gavrilva is hosting a Circle Chat for six weeks beginning on Thursday, March 16th from 12-12:40pm
- Who: Open to all 4th-5th graders
- Where: Come directly to Mrs. Gavrilva's room to join
- What: Students will have the opportunity to express themselves, while also applying learned active listening skills, & will build strong relationships with their peers

### MARCH CLASSROOM LESSONS

- TK/K: Kindness at School
- 1st: Ways to be Kind
- 2nd: What is Empathy?
- 3rd: Kindness & Friendship
- 4th: The Same but Different
- 5th: Empathy in the Community

## HIGHLIGHT OF THE MONTH

### March is national nutrition Awareness Month Parent Tips for Increasing Healthy Eating

Recent studies have demonstrated that nutrition affects students' thinking skills, behavior, and health, all factors that impact academic performance.

#### Make Healthy Food Available

Stock your kitchen with healthy foods. Your kids can't eat unhealthy foods at home if it's not accessible.



#### Eat Together

Kids who eat meals with their family are more likely to eat fruits, veggies, & other healthy foods.



#### Involve your Kids

Kids love to help! Take your children to the grocery store with you and have the pick out healthy foods.



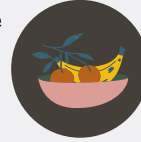
#### Be a Role Model

Show your kids how to eat healthy. Your children are watching. They will follow your lead.



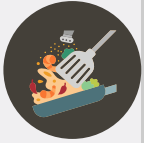
#### Make Healthy Food Visible

Place healthy foods where they are easy to see and access.



#### Cook Together

Make it fun! Together with your kids, pick a healthy recipe to create!



## RESOURCES

### TIPS FOR PARENTS/GUARDIANS:

- Healthy Tips for Active Play: [Click here!](#)
- Tips for picky eaters: [Click here!](#)
- March is also a month of recognizing the importance of sleep: [Click here for more!](#)



### PALISADES ELEMENTARY SCHOOL COUNSELOR KATREENA GAVRILA, M.S., P.P.S.



- ✉ [kegavrilva@capousd.org](mailto:kegavrilva@capousd.org)
- 🌐 [Counselor's corner website](#)
- 📅 Schedule: TH, F, & e/o W 7:30-3PM
- 📞 (949) 496 -5942

# RINCÓN DEL CONSEJERO



PALISADES ELEMENTARY SCHOOL |  
MARZO 2023



CÓDIGO QR PARA HACER CLIC  
ENLACES EN BOLETIN

## EN EL AULA

### ACTIVIDADES DEL CONSEJERO ESCOLAR

#### SEMANA DEL ESPÍRITU DE BONDAD

- La Semana del Espíritu de Bondad es del 20 al 24 de Marzo
- Haga clic [aquí](#) para ver el volante de la Semana del Espíritu de Bondad
- Haga clic [aquí](#) para el Concurso de Fotografía de la Semana de la Bondad
- Estaciones de bondad: todos los estudiantes tendrán la oportunidad de participar en 4 estaciones de bondad durante el recreo.
- Desafío de bondad: los estudiantes que completen el desafío de bondad recibirán un premio
- Sesión de fotos "Sé el yo en especie"



#### CÍRCULO DE CHAT

- Cuándo: La Sra. Gavriila organizará un Circle Chat durante seis semanas a partir del jueves 16 de marzo de 12-12:40pm
- Quién: Abierto a todos los estudiantes de 4.º y 5.º grado
- Dónde: Ven directamente a la habitación de la Sra. Gavriila para unirte
- Qué: Los estudiantes tendrán la oportunidad de expresarse, al mismo tiempo que aplican las habilidades de escucha activa aprendidas, y construirán relaciones sólidas con sus compañeros.

### LECCIONES DE CLASE DE MARZO

- TK/K: Bondad en la Escuela
- 1º: Amabilidad y Amistad
- 2º: ¿Qué es la Empatía?
- 3º: Amabilidad y Amistad
- 4º: Lo Mismo pero Diferente
- 5º: Empatía en la Comunidad

## LO MÁS DESTACADO DEL MES

### MARZO ES EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA NUTRICIÓN

#### Consejos para padres para aumentar la alimentación saludable

Estudios recientes han demostrado que la nutrición afecta las habilidades de pensamiento, el comportamiento y la salud de los estudiantes, todos factores que impactan el rendimiento académico.

#### Haga que los Alimentos Saludables estén Disponibles

Abastezca su cocina con alimentos saludables. Sus hijos no pueden comer alimentos poco saludables en casa si no es accesible.



#### Comer Juntos

Los niños que comen con su familia tienen más probabilidades de comer frutas, verduras y otros alimentos saludables.



#### Involucre a Sus Hijos

¡A los niños les encanta ayudar! Lleve a sus hijos al supermercado con usted y pídale que escojan alimentos saludables.



#### Se un Ejemplo a Seguir

Muestre a sus hijos cómo comer sano. Tus hijos están mirando. Ellos seguirán tu ejemplo.



#### Hacer Visible la Comida Saludable

Coloque los alimentos saludables donde sean fáciles de ver y acceder.



#### Cocinar Juntos

¡Hazlo divertido! ¡Junto con sus hijos, elija una receta saludable para crear!



## RECURSOS

### CONSEJOS PARA PADRES/TUTORES:

- Consejos saludables para el juego activo: [¡Haga clic aquí!](#)
- Consejos para comedores quisquillosos: [¡Haga clic aquí!](#)
- Marzo también es un mes para reconocer la importancia del sueño: [¡Haga clic aquí para obtener más información!](#)



### CONSEJERO DE LA ESCUELA PRIMARIA PALISADES KATREENA GAVRIILA, M.S., P.P.S.



✉ [kegavriila@capousd.org](mailto:kegavriila@capousd.org)

🌐 [Sitio web de la esquina del consejero](#)

📅 Horario: J, V, cada dos MI 7:30-3PM

📞 (949) 496-5942