

COUNSELOR'S CORNER



PALISADES ELEMENTARY SCHOOL | MAY 2023



QR CODE FOR CLICKABLE LINKS IN NEWSLETTER

IN THE CLASSROOM

SCHOOL COUNSELOR ACTIVITIES

MENTAL HEALTH WELLNESS WEEK

- Mental Wellness Week is May 15th-19th!
- Mental Wellness Week Challenge- Click [here](#) for flier
- All grade levels will be participating in a week long challenge to try new coping skills



GROWTH MINDSET ASSEMBLY

- Ned's Mindset Mission Assembly will be on Friday, May 5th!
- This is an entertaining & impactful performance about Growth Mindset & will be focusing on:
 - The Power of Yet - If you're not good at something, it just means you're not good at it yet
 - How to spark courage in others
 - How to keep learning and growing, even when they think they already know something
- To learn more about what our students will be learning at the assembly - click [here](#).



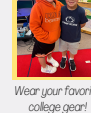
APRIL CLASSROOM LESSONS

- TK/K: Ned Show - Growth Mindset
- 1st: Ned Show - Growth Mindset
- 2nd: Ned Show - Growth Mindset
- 3rd: Ned Show - Growth Mindset
- 4th: Ned Show - Growth Mindset
- 5th: Ned Show - Growth Mindset

Wear your WAVE spirit wear



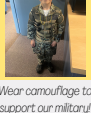
Wear your favorite college gear!



Dress for a job interview!



Wear camouflage to support our military!



HIGHLIGHT OF THE MONTH

MAY IS MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

Since 2006, May has been a time to acknowledge the importance of children's mental health. This awareness month is to inform how positive mental health is essential to a child's healthy development from birth, and to help promote positive youth development, resiliency, and recovery.

ASIAN AMERICAN HERITAGE MONTH

May is Asian-Pacific American Heritage Month, an opportunity to celebrate the rich history and culture of Asian Americans and Pacific Islanders (AAPI) in the United States. It's important to teach students about these cultures and what an important role they play in our nation's history.

9 Books to Celebrate Asian-Pacific American Heritage Month - [Click here!](#)

COPING SKILLS

- Coping Skills are strategies we use to manage strong feelings and handle stress
- Coping skills are not a "one size fits all". It is important for your child to try many different types of coping skills and find out which ones work best for them.
- Your child may need to use different coping skills for different strong feelings



RESOURCES

TIPS FOR PARENTS/GUARDIANS:

- Children & Family Counseling Resources - [Click here!](#)
- Mental health & Learning Resources for Kids - [Click here!](#)
- Coping Skills Resource List - [Click here!](#)
- List of 100 Coping Strategies - [Click here!](#)
- Try a Wellness Activity with your child - [Click here!](#)
- Improve Your Child's Mental Health - [Click here!](#)
- Nurturing Your Child's Mental Health - [Click here!](#)



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



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

RINCÓN DEL CONSEJERO



PALISADES ELEMENTARY SCHOOL | MAYO 2023



CÓDIGO QR PARA HACER CLIC ENLACES EN BOLETÍN

EN EL AULA

ACTIVIDADES DEL CONSEJERO ESCOLAR

SEMANA DEL BIENESTAR DE LA SALUD MENTAL

- ¡La Semana del Bienestar Mental es del 15 al 19 de mayo!
- Desafío de la Semana del Bienestar Mental: haga clic [aquí](#) para ver el volante
- Todos los niveles de grado participarán en un desafío de una semana para probar nuevas habilidades de afrontamiento



ASAMBLEA DE MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

- ¡La asamblea de la misión Mindset de Ned será el Viernes 5 de mayo!
- Esta es una actuación entretenida e impactante sobre la mentalidad de crecimiento y se centrará en:
 - El poder del todavía - Si no lo eres bueno en algo, solo significa todavía no eres bueno en eso
 - Cómo despertar el coraje en los demás.
 - Cómo creciendo, incluso cuando piensan ellos ya saben algo
- Para obtener más información sobre lo que nuestros estudiantes aprenderán en la asamblea, haga clic [aquí](#).



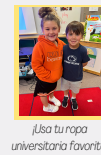
LECCIONES DE AULA DE ABRIL

- TK/K: Ned Show - Mentalidad de crecimiento
- 1º: Ned Show - Mentalidad de crecimiento
- 2º: Ned Show - Mentalidad de crecimiento
- 3º: Ned Show - Mentalidad de crecimiento
- 4º: Ned Show - Mentalidad de crecimiento
- 5º: Ned Show - Mentalidad de crecimiento

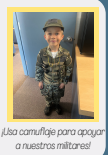
¡Usa tu ropa de espíritu WAVE!



¡Usa tu ropa universitaria favorita!



¡Vístete para una entrevista de trabajo!



¡Usa camuflaje para apoyar a nuestros militares!

LO MÁS DESTACADO DEL MES

MAYO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

Desde 2006, mayo ha sido un momento para reconocer la importancia de la salud mental de los niños. Este mes de concientización es para informar cómo la salud mental positiva es esencial para el desarrollo saludable de un niño desde el nacimiento y para ayudar a promover el desarrollo positivo, la resiliencia y la recuperación de los jóvenes.

MES DE LA HERENCIA ASIÁTICO-AMERICANA

Mayo es el Mes de la Herencia Estadounidense de Asia y el Pacífico, una oportunidad para celebrar la rica historia y cultura de los estadounidenses de origen asiático y de las islas del Pacífico (AAPI) en los Estados Unidos. Es importante enseñar a los estudiantes sobre estas culturas y el importante papel que juegan en la historia de nuestra nación.

9 libros para celebrar el Mes de la Herencia Estadounidense de Asia y el Pacífico - [¡Haga clic aquí!](#)

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- Las habilidades de afrontamiento son estrategias que utilizamos para manejar sentimientos fuertes y manejar el estrés.
- Las habilidades de afrontamiento no son "una talla para todos". Es importante que su hijo pruebe muchos tipos diferentes de habilidades de afrontamiento y descubra cuáles funcionan mejor para él.
- Es posible que su hijo necesite usar diferentes habilidades de afrontamiento para diferentes sentimientos fuertes



RECURSOS

CONSEJOS PARA PADRES/TUTORES:

- Recursos de consejería para niños y familias - [¡Haga clic aquí!](#)
- Recursos de salud mental y aprendizaje para niños - [¡Haga clic aquí!](#)
- Lista de recursos de habilidades de afrontamiento - [¡Haga clic aquí!](#)
- Lista de 100 estrategias de afrontamiento - [¡Haga clic aquí!](#)
- Pruebe una actividad de bienestar con su hijo - [¡Haga clic aquí!](#)
- Mejore la salud mental de su hijo - [¡Haga clic aquí!](#)
- Nutrir la salud mental de su hijo - [¡Haga clic aquí!](#)



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



✉ kegavrila@capousd.org

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

📅 Horario: J, V, cada dos MI 7:30-3PM

📞 (949) 496 -5942