



COUNSELOR'S CORNER

December 2023

COUNSELING FOCUS

This month KCAA's character traits are Gratitude and Team Spirit. I am excited to get time with each and every class for social-emotional lessons (SEL) two times a month. Below are the lesson topics I will be focusing on in each grade this month:

Kinder: Playing Together + Showing Someone You Care

1st: Playing Together + Calming Strategies

2nd: Gratitude + Giving and Receiving Compliments

3rd: I-Messages + Teamwork

4th: Acceptance + Coping Skills

5th: Gratitude + Making an Impact

LET'S CONNECT!



evan_sumner@dpsk12.net



(720) 424-0215



<https://tinyurl.com/elementarysc>

COMING UP

- Tuesday, December 12th
Elementary Arts Showcase 2:30-3:15 PM
- Friday, January 5th Parent Cafe
7 - 7:45 AM (Come join our staff with your students for a free event with donuts and coffee!)

GRATITUDE AT HOME

Studies have shown that grateful children tend to be happier, more optimistic, and have better social support.

Ways to Promote Gratitude

1. As a family, share moments from the day that made you happy
2. Teach them to say thank you to the people who do things for them
3. Tell your kids why you are grateful for them
4. Talk about the things you are grateful for
5. Complete the 21-day Family Gratitude Challenge attached!



WHAT EVERY CHILD NEEDS FOR GOOD MENTAL HEALTH

You already know about the importance of preparing nutritious food, maintaining adequate shelter, encouraging enough sleep, getting plenty of exercise, finding good doctors, and creating a safe home. But the silent partner to all of this is mental health. A child's physical and mental health are equally important. The basics for a child's good mental health include unconditional love, self-confidence, playtime, firm rules, and freedom of expression.

- **Unconditional Love:** Remind your child that their family's love for them does not depend on their accomplishments. Help your child feel that you would choose them again and again to be your child.
- **Self-Confidence:** Set realistic goals that match your child's abilities. Focus on the process rather than the outcome. Be sure to tell them to do things that you are sure they can accomplish.
- **Playtime:** In our goal-oriented society, we all need time to unwind to learn how to get along with others, to develop a sense of belonging, and to simply relax. Remind your child that resting is equally important as working hard.
- **Firm Rules:** Establish, display, revisit, and revise rules about everything including social media, schoolwork, behavior, attitude, and chores. Mean what you say, say what you mean, and do what you say you are going to do. When consequences are needed, remember that the behavior does not define your child. Separate the behavior from the person.

Raising physically and mentally healthy children is a decision that requires adults to set good examples and support each other. If your child is exhibiting behaviors that are getting in the way of daily life functioning, consider reaching out to your pediatrician and/or school counselor, school social worker, or our Denver health staff. We are happy to partner with you to create a community for good mental health.

Adapted from: Mental Health America *What every Child Needs for Good Mental Health*

For a full view of the article, visit:

<https://www.mhanational.org/what-every-child-needs-good-mental-health>



Resource Highlight: Common Sense Media

Technology misuse can take a big toll on children and adults well-being and mental health.

Common Sense Media is an entertainment and technology resource that provides recommendations for families and schools whose mission is to ensure digital well-being for kids everywhere.

Learn more at: <https://www.commonsensemedia.org>



RINCÓN DEL CONSEJERO

Diciembre 2023

ENFOQUE DE CONSEJERÍA

Este mes, los rasgos de carácter de KCAA son Gratitude y espíritu de equipo. Estoy emocionado de tener tiempo con todas y cada una de las clases para lecciones socioemocionales (SEL) dos veces al mes. A continuación se encuentran los temas de las lecciones en los que me enfocaré en cada grado este mes:

Kinder: jugar juntos + mostrarle a alguien que te importa

1st: Tomar decisiones útiles en la escuela + Estrategias tranquilizadoras

2nd: Gratitude + Dar y recibir cumplidos

3rd: Mensajes I + Trabajo en Equipo

4th: Aceptación + Habilidades de afrontamiento

5th: Gratitude + Haciendo un Impacto

¡CONECTÉMONOS!



evan_sumner@dpsk12.net



(720) 424-0215



<https://tinyurl.com/elementarysc>

COMING UPSUBIENDO

- Martes, 12 de Diciembre Exhibición de Artes Elementales 2:30-3:15 PM
- Viernes, 5 de Enero Café para padres 7 - 7:45 AM (¡Únase a nuestro personal con sus estudiantes para un evento gratuito con donas y café!)

GRATITUD EN CASA

Los estudios han demostrado que los niños agradecidos tienden a ser más felices, más optimistas y tienen un mejor apoyo social.

Formas de promover la gratitud

1. En familia, comparte momentos del día que te hizo feliz
2. Enséñales a dar las gracias a las personas que hacen cosas por ellos
3. Dile a tus hijos por qué estás agradecido por ellos
4. Habla de las cosas por las que estás agradecido
5. ¡Complete el desafío de gratitud familiar de 21 días adjunto!



LO QUE TODO NIÑO NECESITA PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

Ya sabe acerca de la importancia de preparar alimentos nutritivos, mantener una vivienda adecuada, alentar a dormir lo suficiente, hacer mucho ejercicio, encontrar buenos médicos y crear un hogar seguro. Pero el socio silencioso de todo esto es la salud mental. La salud física y mental de un niño son igualmente importantes. Los elementos básicos para la buena salud mental de un niño incluyen amor incondicional, confianza en sí mismo, tiempo de juego, reglas firmes y libertad de expresión.

- **Amor incondicional:** Recuérdele a su hijo que el amor de su familia por él no depende de sus logros. Ayude a su hijo a sentir que lo elegiría una y otra vez para ser su hijo.
- **Confianza en sí mismo:** Confianza en sí mismo: Establezca metas realistas que coincidan con las habilidades de su hijo. Enfóquese en el proceso más que en el resultado. Asegúrese de decirles que hagan cosas que usted está seguro de que pueden lograr.
- **Tiempo de juego:** en nuestra sociedad orientada a objetivos, todos necesitamos tiempo para relajarnos, aprender a llevarnos bien con los demás, desarrollar un sentido de pertenencia y simplemente relajarnos. Recuérdele a su hijo que descansar es tan importante como trabajar duro.
- **Reglas firmes:** establezca, muestre, revise y revise las reglas sobre todo, incluidas las redes sociales, el trabajo escolar, el comportamiento, la actitud y las tareas del hogar. Piensa en lo que dices, di lo que piensas y haz lo que dices que vas a hacer. Cuando se necesiten consecuencias, recuerde que el comportamiento no define a su hijo. Separar el comportamiento de la persona.

Criar niños sanos física y mentalmente es una decisión que requiere que los adultos den buenos ejemplos y se apoyen mutuamente. Si su hijo exhibe comportamientos que interfieren con el funcionamiento de la vida diaria, considere comunicarse con su pediatra y/o consejero escolar, trabajador social escolar o nuestro personal de salud de Denver. Nos complace asociarnos con usted para crear una comunidad para una buena salud mental.

Adaptado de: Mental Health America Lo que todo niño necesita para una buena salud mental

Para una vista completa del artículo, visite:

<https://www.mhanational.org/what-every-child-needs-good-mental-health>



Recurso destacado: Common Sense Media

El mal uso de la tecnología puede afectar en gran medida el bienestar y la salud mental de niños y adultos.

Common Sense Media es un recurso de entretenimiento y tecnología que proporciona recomendaciones para familias y escuelas cuya misión es garantizar el bienestar digital de los niños en todas partes.

Learn more at: <https://www.commonsensemedia.org>