

## Welcome to the School Counselor's Corner



Character Trait of the Month:  
**March is Self-Control**

### Self-Control

I control my words and actions. I do my best to make good choices and admit when I have done something wrong. I say sorry if I make a hurtful choice.

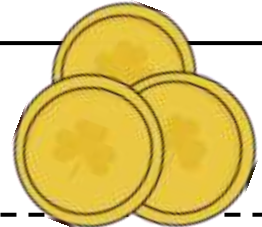
1. Stop 
2. Think 
3. Act 

### State Testing in April!

State testing is coming up soon!

Here are some ways to help your child prepare:

- Read books to your child, or have them read to you, and ask questions to help encourage deep thinking.
- Allow for study breaks to give young minds a rest.
- Make sure your student gets plenty of rest and maintain a healthy diet.



### Games to Teach Self-Control

**Games are a great technique for practicing self-control skills** because they are instantly fun and interactive. Kids and young adults are far more likely to learn and practice the skills if it's something interesting to them. Whenever you play any of these games, it's important to be purposeful about the skills you are teaching. First, explain what self-control is and why it's so important. Then have fun and get ready to learn!

Simon Says

Freeze Dance

Red Light Green Light

Silent Ball

Jenga



## Welcome to the School Counselor's Corner



Rasgo de carácter del mes:

**Marzo es Autocontrol**

### Self-Control

I control my words and actions. I do my best to make good choices and admit when I have done something wrong. I say sorry if I make a hurtful choice.

1. Stop 
2. Think 
3. Act 

### ¡Exámenes estatales en abril!

¡Las pruebas estatales se acercan pronto! Aquí hay algunas maneras de ayudar a su hijo a prepararse:

- Léale libros a su hijo, o pídale que se los lean a usted, y hágale preguntas para ayudar a fomentar el pensamiento profundo.
- Permita pausas de estudio para que las mentes jóvenes descansen.
- Asegúrese de que su estudiante descanse lo suficiente y mantenga una dieta saludable.



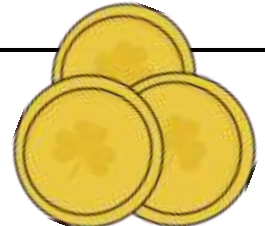
### Enseñe a los niños el autocontrol

El autocontrol es una habilidad de funcionamiento ejecutivo particularmente difícil para niños y adultos jóvenes, ¡y en realidad hay una razón científica para eso! El sistema límbico en nuestro cerebro, que es responsable de manejar las emociones, se desarrolla antes que la corteza prefrontal, que es el área responsable de planificar, suprimir los impulsos y usar el autocontrol. En pocas palabras, eso significa que los niños y los adultos jóvenes necesitarán mucha práctica con el uso de habilidades para el autocontrol.

Podemos ayudar a desarrollar la habilidad de autocontrol al:

- Sea claro acerca de las reglas y expectativas
- Siga una rutina predecible
- ¡Recordar! ¡Recordar! ¡Recordar!
- Usa refuerzo positivo
- ¡Siempre siga adelante!
- Modele un comportamiento positivo
- Haga que la autodisciplina sea divertida

Lea más en <https://www.familyhconline.com/teach-children-self-control/>



### Juegos para enseñar autocontrol

**Juegos son una excelente técnica para practicar las habilidades de autocontrol** porque son instantáneamente divertidos e interactivos. Es mucho más probable que los niños y adultos jóvenes aprendan y practiquen las habilidades si es algo interesante para ellos. Siempre que juegue alguno de estos juegos, es importante tener un propósito en las habilidades que está enseñando. Primero, explique qué es el autocontrol y por qué es tan importante. ¡Entonces diviértete y prepárate para aprender!

Simon Says

Freeze Dance

Red Light Green Light

Silent Ball

Jenga

