

Counseling Corner



Tips for coming back to school after Winter Break

1. Help your child set goals for the new year. Goals can be academic, social, or personal.
2. Get back in to the habit of school work. Have your child take some time to read, practice math facts, and review what was being learned in class before break started.
3. Have your child make a list of things they look forward to about returning to school. This can help them think positively about returning to school.
4. Ease back into the routine by helping your child get back to their bedtime schedule several days before school starts up again. Make sure your child is getting enough sleep to help their minds and bodies grow and get stronger. It is recommended that school age children get about 9-11 hours of sleep.
5. Get everything ready the night before. Make sure backpacks are packed, clothes are laid out, and alarms are set.

CHARACTER TRAIT OF THE MONTH PERSEVERANCE

TIPS ON TEACHING KIDS NOT TO GIVE UP

Model. Try new things and let your child see you struggle and yet keep going

Provide challenging kid activities. Everything your child tries shouldn't be easy. At the same time, help your child find reasonable challenges, not those which are so outside of her realm of possibility that there is no way she will be successful.

Remember that it is ok for your child to get frustrated. We tend to want to shield our children from frustration and that may not be helping them. They may not be great at everything the first time, but it is sticking with something that is important.

Offer praise and encouragement for your child's effort. For example, instead of saying, "Great grade on the science test. You are so smart;" try "I noticed how you kept on studying for your science test even though the material was hard."

At the same time, recognize that there are times when it is ok to quit. Be it a sport or after-school activity that your child expressed interest in, sometimes trying multiple times may be more important than actually reaching the goal.

It can be hard for us as parents to see our children struggle, but remember that children learn from the struggle. Ensure that the challenge isn't too big, and offer support and encouragement along the way.

New Year, New Goals

The beginning of a New Year is coming
...time to set New Year's Resolutions!

Sometimes completing goals can be hard. Setting your goals in a SMART way can help us be more successful when it comes to achieving goals.

SMART goals are:

1

SPECIFIC

What do I want to accomplish?

2

MEASURABLE

How will I know when it is accomplished?

3

ACHIEVABLE

How can the goal be accomplished?

4

RELEVANT

Does this seem worthwhile?

5

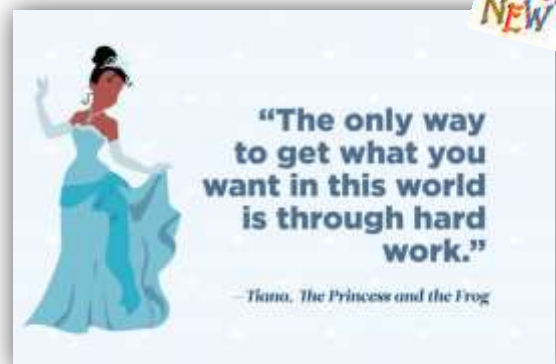
TIME BOUND

When can I accomplish this goal?

Try setting some SMART goals for yourself and help your child set some too! Remember to keep track of your progress and celebrate any accomplishments—even if they are small!



Bring on
the
NEW YEAR!



Counseling Corner



Volviendo de las vacaciones de invierno: Consejos para volver a la escuela

1. Ayude a su hijo a establecer metas para el nuevo año. Las metas pueden ser académicas, sociales o personales.
2. Volver al hábito del trabajo escolar. Haga que su hijo se tome un tiempo para leer, practicar los hechos matemáticos y repasar lo que se estaba aprendiendo en clase antes del comienzo del Descanso
3. Haga que su hijo haga una lista de las cosas que espera con ansias acerca de regresar a la escuela. Esto puede ayudarles a pensar positivamente acerca de regresar a la escuela.
4. Regrese a la rutina ayudando a su hijo a volver a su horario de dormir varios días antes de que la escuela comience nuevamente. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente para ayudar a que sus mentes y cuerpos crezcan y se fortalezcan. Se recomienda que los niños en edad escolar duerman aproximadamente entre 9 y 11 horas.
5. Preparar todo la noche anterior. Asegúrese de que las mochilas estén empacadas, de que la ropa esté dispuesta y de que se establezcan las alarmas.

Año Nuevo, Nuevos Objetivos

El comienzo de un nuevo año se acerca ... es tiempo para establecer las Resoluciones de Año Nuevo! A veces es difícil cumplir los objetivos. Hay veces que ocurren cosas en la vida que interrumpen nuestros objetivos o tal vez sólo perdemos la motivación inicial o perdemos interés. Establecer sus objetivos de una manera inteligente puede ayudar a usted y su familia a tener más éxito a la hora de lograr los objetivos. SMART metas pueden ayudar a usted y su familia a tener más éxito a la hora de lograr los objetivos.

SMART Metas:

1. **Específica**-Que quieres lograr?
2. **Medir**-Como te vas a dar cuenta cuando logres tu meta?
3. **Realizar**-Como puedes lograr tus metas?
4. **Relevante**-Vale la pena?
5. **Tiempo**-Cuando vas a lograr tu meta?

LA PERSEVERANCIA

CONSEJOS SOBRE QUE NO DEBEN RECIBIR

Enseñe a la concordancia con el ejemplo. Pruebe cosas nuevas y deje que su hijo vea su lucha y, sin embargo, continúe

Proporcione actividades desafiantes para los niños que no son fáciles de lograr. Todo lo que su hijo intenta no debe ser fácil. Al mismo tiempo, ayude a su hijo a encontrar desafíos razonables, no a aquellos que están tan fuera de su ámbito de posibilidades que no hay forma de que tenga éxito.

Recuerde que a veces su hijo se siente frustrado. Solemos querer proteger a nuestros hijos de la frustración y eso puede no ayudarlos. Puede que no sea bueno en todo la primera vez, pero se queda con algo que es importante.

Ofrezca elogios y aliento por el gran esfuerzo de su hijo. Por ejemplo, en lugar de decir "Gran nota en el examen de ciencias. Eres muy inteligente"; intente "Me di cuenta de cómo siguió estudiando para su examen de ciencias a pesar de que el material era difícil".

Al mismo tiempo, reconozca que hay momentos en que está bien dejar de fumar. Ya sea un deporte o una actividad después de la escuela en la que su hijo expresó interés, a veces intentarlo varias veces puede ser más importante que alcanzar la meta.

Puede ser difícil para nosotros como padres ver a nuestros hijos luchar, pero recuerde que los niños aprenden de la lucha. Asegúrese de que el desafío no sea demasiado grande y ofrezca apoyo y aliento en el camino.

Pruebe a establecer algunos objetivos SMART para sí mismo y ayude a su hijo a establecer algunos también! Recuerde que debe mantener un seguimiento de su progreso y celebrar cualquier logro- incluso si son pequeños!



"La única manera de conseguir lo que quieres en este mundo es a través del trabajo duro."

-Tiana, *The Princess and the Frog*

