

WELCOME BACK TO SCHOOL

6-4



Self Control

Self-control is all about resisting impulses and temptations, as well as the ability to manage one's big feelings and actions. For kids it's essentially thinking how they will feel after they act. They need a basic understanding of positive and negative consequences, and an ability to see the "big picture." Students might face daily obstacles like waiting their turn in the line for water, raising their hands instead of blurting out, or reacting calmly if a friend takes their work materials without asking. Teachers often encourage the stop/think/do approach: STOP what you are doing, THINK about your choices, DO what is best for you and others. Self control is necessary to do this successfully.



Family Connection

- Practice with games like red light/green light or freeze dance.
- Remind kids of the rules/expectations for particular places/occasions (birthday party, playground, restaurant, etc.) before going.
- Out of sight out of mind- If we are trying to eat healthy, we might remove donuts from the house. If possible, remove what is tempting the child to make poor choices.
- Have them use self-talk. ("Bob is really distracting me but I am going to focus on my work and ignore him because I know my classwork is important.")
- When a student DOES give in to his or her impulses, help them to reflect on what would have been a better choice.



Contact Me

Alejandra Cancel
Alejandra.Cancel@houstonisd.org
Phone: 713-924-1870
Twitter: @acancel15



Character Traits



August: Courage
September: School Pride
October: Responsibility
November: Gratitude
December: Good Citizenship
January: Respect and Courtesy
February: Caring/Kindness
March: Fairness
April: Trustworthiness
May: Integrity



Counseling guidance Program

- Guidance Curriculum
- Individual Planning
- Responsive Services
- System Support



Reminders

You can submit a Student Assistance Form (SAF) to inform your school about a need your child has.

SAFs can be submitted for any students who may need any resources or services such as:

•Mental health •Food •Transportation •School Supplies •And more!

Submit a SAF by:
scanning the QR code
or by typing
www.houstonisdsaf.com



SCAN ME

BIENVENIDO DE REGRESO A LA ESCUELA

6-4



Autocontrol

El autocontrol consiste en resistir los impulsos y las tentaciones, así como en la capacidad de gestionar los grandes sentimientos y las acciones. Para los niños es esencialmente pensar cómo se sentirán después de actuar. Necesitan una comprensión básica de las consecuencias positivas y negativas, y la capacidad de ver el "panorama general".

Los alumnos pueden enfrentarse a obstáculos cotidianos como esperar su turno en la cola para el agua, levantar la mano en lugar de soltarla o reaccionar con calma si un amigo coge sus materiales de trabajo sin preguntar. Los maestros suelen fomentar el enfoque "parar/pensar/hacer": Deja de hacer lo que estás haciendo, PIENSA en tus decisiones, HAZ lo que es mejor para ti y para los demás. El autocontrol es necesario para hacerlo con éxito.



Rasgos de Caracter



Agosto: Valentía

Septiembre: Orgullo Escolar

Octubre: Responsabilidad

Noviembre: Gratitude

Diciembre: Buen Ciudadano

Enero: Respeto/Cortesía

Febrero: Amabilidad

Marzo: Justicia

Abril: Confianza/Honestidad

Mayo: Integridad



Conexión con la familia

- Practica con juegos como luz roja/luz verde o danza congelada.
- Recuerde a los niños las normas/expectativas de determinados lugares/ocasiones (fiesta de cumpleaños, parque infantil, restaurante, etc.) antes de ir.
- Si intentamos comer de forma saludable, podemos retirar los donuts de la casa. Si es posible, hay que eliminar lo que tienta al niño a tomar malas decisiones.
- Pídeles que utilicen la autoconversión. ("Bob me está distrayendo mucho, pero voy a centrarme en mi trabajo y a ignorarlo porque sé que mi trabajo en clase es importante").
- Cuando un alumno Sí ceda a sus impulsos, ayúdale a reflexionar sobre cuál habría sido la mejor opción.



Programa de guía de consejería

- Currículo de Guía
- Planeación individual
- Servicios receptivos
- Soporte del Sistema Escolar



Recordatorios

Puede enviar un Formulario de Asistencia Estudiantil (SAF) para informar a la consejera escolar sobre una necesidad no educativa que su hijo tiene.

Los SAFs se pueden someter para cualquier estudiante que este necesitando recursos o servicios como:

- Salud Mental
- Alimentos
- Transportación
- Útiles escolares
- Y más!



Contacteme

Alejandra Cancel

Alejandra.Cancel@houstonisd.org

Teléfono: 713-924-1870

Twitter: @acancel15

Someta un SAF:
escaneando el código QR en su teléfono
o escribiendo
www.houstonisdsaf.com



SCAN ME