

WEEKLY COUNSELOR'S NEWSLETTER



Family Wellness Connection

Here are some tips to help you move during the winter break.

- You don't need to run a few miles or lift heavy weights to reap the benefits of movement. Dancing, stretching, yoga, and walking are all ways to move your body.
- Get Outside. Being outside helps us regulate our mood and sleep better. Try heading outside for a family walk, scooter ride, or bike ride. For younger kids you can try doing a scavenger hunt to make things more interesting, and for older kids you could come up with a fun destination like getting some hot cocoa or going to a nearby friend's house to say hello from a distance.
- Do Something With Your Family. For younger kids, join them in a Cosmic Kids Yoga video, or for older kids give them some agency and have them pick a movement activity for the day (it could even be making a Tik Tok dance video). It's fun for kids to see goofy parents do our best to enter their world.
- Walk and Talk. My favorite is a walk-and-talk with a friend. You get to catch up and connect, all while getting a little movement in and enjoying the fresh air.

There is no better self-care than enlisting the help of your kids to manage the family workload. Chores has multiplied, so it's time to get the whole family involved. Chores help kids build independence, resilience, responsibility, and kindness.

Family Mantras

- We help each other in this family
- Our family can do hard things
- Many hands make light work
- Teamwork makes the dream work

<https://cosmickids.com>



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

NOTICIAS SEMANAL DE LA CONSEJERA

★ Conexión de Bienestar Familiar

A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a moverse durante las vacaciones de invierno.

- No es necesario correr unos cuantos kilómetros ni levantar pesas pesadas para aprovechar los beneficios del movimiento. Bailar, estirarse, hacer yoga y caminar son formas de mover el cuerpo.
- Sal afuera. Estar al aire libre nos ayuda a regular nuestro estado de ánimo y a dormir mejor. Intente salir a caminar en familia, a dar un paseo en scooter o en bicicleta. Para los niños más pequeños, puede intentar hacer una búsqueda del tesoro para hacer las cosas más interesantes, y para los niños mayores, puede pensar en un destino divertido, como tomar un chocolate caliente o ir a la casa de un amigo cercano para saludar desde la distancia.
- Haz algo con tu familia. Para los niños más pequeños, únase a ellos en un video de Cosmic Kids Yoga, o para los niños mayores, déles algo de libertad y pídeles que elijan una actividad de movimiento para el día (incluso podría ser hacer un video de baile de Tik Tok). Es divertido para los niños ver a padres tontos hacer todo lo posible para entrar en su mundo.
- Caminar y hablar. Mi favorito es caminar y hablar con un amigo. Podrás ponerte al día y conectarte, todo mientras te mueves un poco y disfrutas del aire fresco.

No hay mejor cuidado personal que contar con la ayuda de sus hijos para gestionar la carga de trabajo familiar. Las tareas del hogar se han multiplicado, por lo que es hora de involucrar a toda la familia. Las tareas del hogar ayudan a los niños a desarrollar independencia, resiliencia, responsabilidad y amabilidad.

Mantras Familiares

- Nos ayudamos unos a otros en esta familia.
- Nuestra familia puede hacer cosas difíciles.
- Muchas manos hacen trabajo liviano.
- Un trabajo en equipo hace que el sueño funcione.

<https://cosmickids.com>

★ Contacteme

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

★ Rasgos de Caracter



Agosto: Valentia
 Septiembre: Orgullo Escolar
 Octubre: Responsabilidad
 Noviembre: Gratitud
December: Buen Ciudadano
 Enero: Respeto/Cortesía
 Febrero: Amabilidad
 Marzo: Justicias
 Abril: Confianza/Honestidad
 Mayo: Integridad

★ 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 necesitandorecursos o servicioscomo:

- Salud Mental
- Alimentos
- Transportacion
- Utiles escolares
- Y mas!

Someta un SAF:
 escaneando el código QR en su teléfono
 o escribiendo

www.houstonisdsaf.com



SCAN ME