

WELCOME BACK TO SCHOOL

6-4



Understanding Feelings

Children exhibit many complex feelings—frustration, jealousy, worry, embarrassment, etc. It is so important that kids are able to correctly identify them (they don't innately know this vocabulary and must be taught). Once children are able to talk about how they are feeling and can openly express these emotions, they are able to develop the skills needed to manage them in appropriate ways, which in turn positively impacts their mental health. For example, a child who understands what scared means, and can say "I was scared when you left," is less likely to react by screaming, defiance or aggression.



Family Connection

- Use a feelings chart to review feeling vocabulary. Keep this on the fridge or in their room for reference.
- If you are watching TV or reading a book, pause at one point and say "How do you think the character is feeling right now?"
- In the moment of having a big feeling, speak out loud and tell your child how you are feeling and why. If someone cuts you off in traffic, you had a tough day at work, or you can't find your keys, use those moments! Kids need to see that it is okay to feel these feelings because they are a part of life. They also need to see you can bounce back from setbacks.
- Point out when you notice your child having a particular feeling. (Ex. I can tell you are getting frustrated with your artwork because it's not turning out how you wanted.)



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



Entender los sentimientos

Los niños muestran muchos sentimientos complejos: frustración, celos, preocupación, vergüenza, etc. Es muy importante que los niños sean capaces de identificarlos correctamente (no conocen este vocabulario de forma innata y hay que enseñárselo).

Una vez que los niños son capaces de hablar sobre cómo se sienten y pueden expresar abiertamente estas emociones, son capaces de desarrollar las habilidades necesarias para gestionarlas de forma adecuada, lo que a su vez repercute positivamente en su salud mental. Por ejemplo, un niño(a) que entiende lo que significa tener miedo y puede decir "tuve miedo cuando te fuiste", es menos probable que reaccione con gritos, rebeldía o agresividad.



Conexión con la familia

- Utiliza una tabla de sentimientos para repasar el vocabulario de los sentimientos. Guárdalo en la nevera o en su habitación para que lo puedan consultar.
- Si estás viendo la televisión o leyendo un libro, haz una pausa en un momento dado y di "¿Cómo crees que se siente el personaje en este momento?".
- En el momento de tener un gran sentimiento, habla en voz alta y dile a tu hijo(a) cómo te sientes y por qué. Si alguien te corta el paso en el tráfico, has tenido un día duro en el trabajo o no encuentras las llaves, aprovecha esos momentos! Los niños necesitan ver que está bien sentir esos sentimientos porque forman parte de la vida. También necesitan ver que puedes recuperarte de los contratiempos.
- Señale cuando note que su hijo(a) tiene un sentimiento particular. (Por ejemplo: "Me doy cuenta de que te estás frustrando con tu obra de arte porque no está saliendo como querías").



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

Diciembre: 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