

WELCOME BACK TO SCHOOL

6-4



Positive Self Talk

Just as it sounds, this means to talk to ourselves in a positive way, either out loud or in our heads. Phrases like "I am enough", "My voice matters", or "I believe in myself" empowers students, helps them cope with stress, and builds their confidence.

"Children's brains are still growing and developing. Positive self-talk is the perfect opportunity for kids to remind themselves that they're worthy of love, able to learn from mistakes, and capable of achieving their goals. Simply put, kids and teens need these reminders. There is no better way than teaching kids to be the ones that remind themselves, rather than it coming from an adult. If we want to empower kids and teens, we need to teach, practice, and model positive self-talk."



Family Connection

- If you are having your child repeat the weekly affirmations, you are already reinforcing this skill! Hopefully you are already seeing a difference in their confidence as they say these words OUT LOUD (and hopefully again to themselves when they are facing a challenge or a setback.) Practicing them out loud will help them to internalize these sayings.
- You could write some of these on their mirror with a dry erase marker, or stick them on a sticky note! Make it a morning ritual after they brush their teeth!
- Create positive self-talk affirmations with your child and say them together!



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

★ Habla positiva de ti mismo

- Si hace que su hijo/a repita las afirmaciones semanales, ya está reforzando esta habilidad. Es de esperar que ya esté viendo una diferencia en su confianza al decir estas palabras en voz alta (y, con suerte, volver a decírselas a sí mismo cuando se enfrente a un reto o a un contratiempo). Practicarlas en voz alta les ayudará a interiorizar estos dichos.
- Puedes escribir algunas de ellas en su espejo con un rotulador de borrado en seco, o pegarlas en una nota adhesiva. Conviértelo en un ritual matutino después de lavarse los dientes.
- Cree afirmaciones positivas para sí mismo con su hijo y repítanlas juntos.

★ Conexión con la familia

- Si hace que su hijo/a repita las afirmaciones semanales, ya está reforzando esta habilidad. Es de esperar que ya esté viendo una diferencia en su confianza al decir estas palabras en voz alta (y, con suerte, volver a decírselas a sí mismo cuando se enfrente a un reto o a un contratiempo). Practicarlas en voz alta les ayudará a interiorizar estos dichos.
- Puedes escribir algunas de ellas en su espejo con un rotulador de borrado en seco, o pegarlas en una nota adhesiva. Conviértelo en un ritual matutino después de lavarse los dientes.
- Cree afirmaciones positivas para sí mismo con su hijo y repítanlas juntos.

★ Contacteme

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

★ Rasgos de Caracter



Agosto: Valentía
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 necesitando recursos o servicios como:

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

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



SCAN ME