

COUNSELOR'S CORNER



CHAPARRAL ELEMENTARY SCHOOL | DECEMBER 2023

IN THE CLASSROOM

SCHOOL COUNSELOR ACTIVITIES:

Kindness Workshop
during K-5th Recess
where students
created a heart with
an act of kindness
they can do for
others.



DECEMBER CLASSROOM LESSONS:

- 2nd: Being Assertive
- 3rd: Identifying Other's Feelings & Understanding Perspectives
- 4th: Avoiding Jumping to Conclusions
- 5th: Managing Anxiety

HIGHLIGHT OF THE MONTH

TIPS FOR MANAGING HOLIDAY ANXIETY

As we enter the holiday season, it's not uncommon for individuals, both young and old, to experience heightened levels of stress and anxiety. The hustle and bustle, changes in routine, and various expectations can contribute to feelings of unease. Here are some practical tips for managing anxiety during the holidays season:

REALISTIC EXPECTATIONS



Set realistic expectations for the holidays. It's okay if everything doesn't go perfectly as planned. Focus on creating meaningful moments rather than striving for perfection.

MAINTAIN ROUTINES



Try to keep a consistent routine, even during the holidays. Predictability can provide a sense of security and help reduce anxiety.

OPEN COMMUNICATION



Create an open and honest space for family members to express their feelings. Let everyone know that it's okay to talk about stress or anxiety, and work together to find solutions.

PRACTICE SELF-CARE



Prioritize self-care. Encourage activities that promote relaxation, ex. deep breathing exercises, mindfulness, spending time doing things they enjoy.

SET BOUNDARIES



Establish boundaries around commitments and obligations. It's okay to say no to certain events to prioritize your family's well-being.

RESOURCES

TIPS FOR PARENTS/GUARDIANS:

- How to Take the Stress Out of Family Gatherings - [HERE](#)
- How to Prioritize Self-Care During the Holidays - [HERE](#)
- 9 Tips to Fend Off Holiday Stress - [HERE](#)
- How to Make Holidays Kid Friendly - [HERE](#)
- Create Holiday Crafts - [HERE](#)



CHAPARRAL SCHOOL COUNSELOR KRISTIN VIZCAINO, M.A., P.P.S



- klvizcaino@capousd.org
- [Counselor's Corner Website](#)
- [W-F 7:30-3:00](#)
- [\(949\) 234-5349](tel:(949)234-5349)

EL RINCÓN DEL CONSEJERO



ESCUELA PRIMARIA CHAPARRAL | DICIEMBRE 2023

EN EL AULA

ACTIVIDADES DEL CONSEJERO ESCOLAR:

Taller de bondad durante el recreo de K-5to los estudiantes crearon un corazón con un acto de bondad que pueden hacer por los demás.



DICIEMBRE LECCIONES EN EL AULA:

- 2do: Ser asertivo
- 3.º: Identificar los sentimientos de los demás y comprender las perspectivas
- 4.º: Evitar sacar conclusiones precipitadas
- 5.º: Manejar la ansiedad

LO MÁS DESTACADO DEL MES

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD NAVIDEÑA

A medida que nos acercamos a la temporada navideña, no es raro que las personas, tanto jóvenes como mayores, experimenten niveles elevados de estrés y ansiedad. El ajeteo, los cambios de rutina y las diversas expectativas pueden contribuir a generar sentimientos de malestar. A continuación se ofrecen algunos consejos prácticos para gestionar la ansiedad durante la temporada navideña:

EXPECTATIVAS REALISTAS



Establezca expectativas realistas para las fiestas. Está bien si todo no sale perfectamente según lo planeado. Concéntrese en crear momentos significativos en lugar de esforzarse por alcanzar la perfección.

MANTENER RUTINAS



Trate de mantener una rutina constante, incluso durante las vacaciones. La previsibilidad puede proporcionar una sensación de seguridad y ayudar a reducir la ansiedad.

COMUNICACIÓN ABIERTA



Cree un espacio abierto y honesto para que los miembros de la familia expresen sus sentimientos. Hágales saber a todos que está bien hablar sobre el estrés o la ansiedad y trabajar juntos para encontrar soluciones.

PRACTICAR EL AUTOCUIDADO



Priorizar el autocuidado. Fomentar actividades que promuevan la relajación, ej. ejercicios de respiración profunda, atención plena, pasar tiempo haciendo cosas que disfrutan.

ESTABLECER LÍMITES



Establecer límites en torno a los compromisos y obligaciones. Está bien decir no a ciertos eventos para priorizar el bienestar de tu familia.

RECURSOS

CONSEJOS PARA PADRES/TUTORES:

- Cómo eliminar el estrés de las reuniones familiares - [AQUÍ](#)
- Cómo priorizar el autocuidado durante las vacaciones - [AQUÍ](#)
- 9 consejos para defenderse del estrés navideño - [AQUÍ](#)
- Cómo hacer que las vacaciones sean aptas para niños - [AQUÍ](#)
- Crea manualidades navideñas - [AQUÍ](#)



CONSEJERO ESCOLAR CHAPARRAL KRISTIN VIZCAINO, MA, PPS



- klvizcaino@capousd.org
- [Sitioweb de la Consejera](#)
- [Calendario: W-F 7:30-3:00](#)
- [\(949\) 234-5349](tel:(949)234-5349)