

COUNSELOR'S CORNER

CHAPARRAL ELEMENTARY SCHOOL | January 2024



SCHOOL COUNSELOR ACTIVITIES

THE GREAT KINDNESS CHALLENGE

What is The Great Kindness Challenge?

January 24th-28th is one week dedicated to creating a culture of kindness and compassion on school campuses. Please encourage your child to complete as many acts of kindness as possible, even after the week of the great kindness challenge. Together, we will lift each other up, cheer each other on and show the world that **KINDNESS MATTERS!**

- **Great Kindness Checklist (K-2)**
- **Great Kindness Checklist (3rd-5th)**



JANUARY CLASSROOM LESSONS:

- K: Calming Down Strong Feelings
- 1st: Identifying Feelings
- 2nd: Showing Compassion
- 3rd: Managing Anger
- 4th: Solving Problems
- 5th: Dealing with Peer Pressure



HIGHLIGHTS OF THE MONTH

GOAL SETTING

As we start the new year, many people focus on setting new goals or resolutions for themselves. Goal-setting is an important skill that helps children develop perseverance and grit. It can also teach children to take responsibility for their own behaviors and learning, promotes a "can-do" attitude, and helps develop their executive functioning skills. Below are a few steps to help your child set effective goals, track progress, and stay motivated in the process:

- Let children choose their goal (help them make a SMART goal)
- Discuss the purpose of their goal
- Break the big goal into smaller steps
- Brainstorm potential obstacles
- Write down the goal

SMART GOALS

SPECIFIC
Simple, Significant, Sensible

MEASURABLE
Meaningful, Motivating

ACHIEVABLE
Attainable, Actionable

RELEVANT
Reasonable, Realistic, Results-based

TIME-BOUND
Time-based, Time-limited

GOALS

RESOURCES

RESOURCES FOR FAMILIES:


- 7 Fun Goal Setting Activities for Children - [HERE](#)
- Goal Setting for Kids - [HERE](#)
- Help Your Child Get Motivated - [HERE](#)
- PBS Kindness & Empathy - [HERE](#)

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



 klvizcaino@capousd.org

 [Counselor's Corner Website](#)

 (949) 234-5349



EL RINCÓN DEL CONSEJERO

ESCUELA PRIMARIA CHAPARRAL | Enero 2024



ACTIVIDADES DEL CONSEJERO

EL GRAN DESAFÍO DE LA BONDAD

¿Qué es El Gran Desafío de la Bondad?

Del 24 al 28 de enero será una semana dedicada a crear una cultura de bondad y compasión en los planteles escolares. Anime a su hijo a realizar tantos actos de bondad como sea posible, incluso después de la semana del gran desafío de bondad. ¡Juntos, nos alentemos los unos a los otros, nos animaremos y le mostraremos al mundo que **LA BONDAD IMPORTA!**

- [Lista de verificación de gran bondad K-2](#)
- [Lista de verificación de gran bondad 3-5](#)



LECCIONES PRESENCIALES DE ENERO:

- K: Calmar los sentimientos fuertes
- 1º: Identificar sentimientos
- 2do: Mostrar compasión
- 3.º: Manejar la ira
- 4.º: Resolver Problemas
- 5.º: Lidiar con la presión de grupo



LO MÁS DESTACADO DEL MES

EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

Al comenzar el nuevo año, muchas personas se concentran en establecer nuevas metas o resoluciones. Establecer metas es una habilidad importante que ayuda a los niños a desarrollar perseverancia y determinación. También puede enseñar a los niños a asumir la responsabilidad de sus propios comportamientos y aprendizaje, promueve una actitud de "puedo hacerlo" y ayuda a desarrollar sus habilidades de funcionamiento ejecutivo. A continuación se detallan algunos pasos para ayudar a su hijo a establecer metas efectivas, realizar un seguimiento del progreso y mantenerse motivado en el proceso:

- Deje que los niños elijan su objetivo (ayúdelos a establecer un objetivo SMART)
- Discutir el propósito de su objetivo.
- Divida el gran objetivo en pasos más pequeños
- Piense en posibles obstáculos
- Escribe el objetivo

OBJETIVOS S.M.A.R.T.

S.M.A.R.T. es un acrónimo en inglés que significa:



RECURSOS

RECURSOS PARA FAMILIAS:

- 7 actividades divertidas para establecer objetivos para niños - [AQUÍ](#)
- Establecimiento de objetivos para niños - [AQUÍ](#)
- Ayude a su hijo a motivarse - [AQUÍ](#)
- PBS Bondad y empatía - [AQUÍ](#)

CONSEJERA ESCOLAR CHAPARRAL KRISTIN VIZCAINO M.S., P.P.S



- ✉ klvizcaino@capousd.org
- 🌐 [Sitio web del rincón del consejero](#)
- 📞 (949) 234-5349

