

COUNSELOR'S CORNER

CHAPARRAL ELEMENTARY SCHOOL | MAY 2024



I N T H E C L A S S R O O M

SCHOOL COUNSELOR ACTIVITIES:

Mental Health Awareness Week May 13th-May 17th

Each morning, students will learn about and practice different activities that can help improve their mental health including mindfulness, coping skills, gratitude and positive affirmations.

****Wear Green Day on Thursday May 16th!****



MAY CLASSROOM LESSONS:



5th Grade : Middle School Transition

H I G H L I G H T O F T H E M O N T H

MENTAL HEALTH MONTH

As we approach the summer 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 as we approach the summer season:

REALISTIC EXPECTATIONS



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

MAINTAIN ROUTINES



While the end of the year is fast approaching. It can feel easy to slack off or be more silly. Helping maintain normal routines can help.

OC SUMMER CAMP LIST



[CLICK HERE FOR LIST!](#)



PRACTICE SELF-CARE



Prioritize self-care. The end of the year you may start to feel burned out and tired. Practice doing some things that you enjoy.

COPING SKILLS



Practice coping skills such as slowing our minds down and taking deep breaths. Practice asking for help, self-talk and meeting in the middle!

R E S O U R C E S

TIPS FOR PARENTS/GUARDIANS:

- 101 Things to do in Orange County [HERE](#)
- Virtual Field Trips [HERE](#)
- How to Make Summer Kid Friendly - [HERE](#)
- Create SUMMER Crafts - [HERE](#)



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

✉ klvizcaino@capousd.org

🌐 [Counselor's Corner](#)

📅 [Schedule: Wed-Fri 7:30-3:00](#)

📞 [Phone Number: 949-234-5349](#)



EL RINCÓN DEL CONSEJERO

ESCUELA PRIMARIA CHAPARRAL | MAYO 2024



EN EL SALON

ACTIVIDADES DEL CONSEJERO ESCOLAR:

Semana de concientización sobre la salud mental del 13 de mayo al 17 de mayo

Cada mañana, los estudiantes aprenderán y practicarán diferentes actividades que pueden ayudar a mejorar su salud mental, incluyendo concientización, habilidades de afrontamiento, gratitud y afirmaciones positivas.

****¡Usa verde el jueves 16 de mayo!****



MAYO LECCIONES EN EL SALON:



5to Grado: Transición a la Escuela Intermedia

LO MÁS DESTACADO DEL MES

MES DE LA SALUD MENTAL

A medida que nos acercamos a la temporada de verano, no es raro que las personas, tanto jóvenes como mayores, experimenten niveles elevados de estrés y ansiedad. El ajetreo, 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 a medida que nos acercamos a la temporada de verano:

EXPECTATIVAS REALISTAS



Establezca expectativas realistas para fin de año. 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



Mientras el fin de año escolar se acerca rápidamente. Puede resultar fácil holgazanear o ser inepto. Ayudar a mantener rutinas normales puede ayudar.

LISTA DE CAMPAMENTOS DE VERANO DE OC



¡HAGA CLIC AQUÍ PARA VER LA LISTA!



PRACTICAR EL AUTOCUIDADO



Priorizar el autocuidado. Al final del año escolar puede empezar a sentirte agotado y cansado. Practique o haga algunas cosas que disfrute.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



Practique habilidades de afrontamiento, como calmar la mente y respirar profundamente. ¡Practique pedir ayuda, usar el autodiálogo y encontrarse a sí mismo!

RECURSOS

CONSEJOS PARA PADRES/TUTORES:

- 101 cosas para hacer en el condado de Orange **AQUÍ**
- Excursiones virtuales **AQUÍ**
- Cómo hacer que el verano sea apto para niños - **AQUÍ**
- Crea manualidades de VERANO - **AQUÍ**



CONSEJERO ESCOLAR CHAPARRAL KRISTIN VIZCAINO, MA, PPS

✉ klvizcaino@capousd.org

🌐 Horario del rincón del consejero:

📅 miércoles a viernes de 7:30 a 3:00

📞 Número de teléfono: 949-234-5349

