

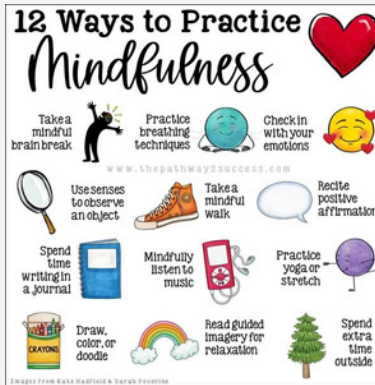
# COUNSELOR'S CORNER

CHAPARRAL ELEMENTARY SCHOOL | NOVEMBER 2023



## ALL ABOUT MINDFULNESS

*Mindfulness is the basic human ability to be fully present, aware of where we are and what we're doing, and not be overly reactive or overwhelmed by what's going on around us. The practice of mindfulness can help children develop essential life skills, enhance their emotional well-being, and prepare them to handle the ups and downs of life.*



### NOVEMBER CLASSROOM LESSONS:

- TK/K: Feelings
- 1st: Following Directions
- 2nd: Being Assertive
- 3rd: Identifying Others' Feelings & Perspectives

## HIGHLIGHT OF THE MONTH

### *Why Mindfulness is Important for Kids:*

#### EMOTIONAL REGULATION



Mindfulness helps children recognize their emotions, understand them, and respond to them in a healthy way. It teaches them that it's okay to feel different emotions and that they can choose how to react.

#### IMPROVED CONCENTRATION



Practicing mindfulness can enhance a child's ability to focus and concentrate, which is crucial for academic success and everyday tasks.

#### STRESS REDUCTION



Just like adults, kids can experience stress. Mindfulness techniques like deep breathing can help them relax and manage anxiety, especially during challenging moments like tests or conflicts with friends.

#### INCREASED EMPATHY



Mindfulness promotes a sense of empathy and understanding towards others. It encourages children to listen actively and respond compassionately.

#### BETTER SLEEP



By calming the mind before bedtime, mindfulness can help children fall asleep more easily and enjoy a more restful night.

## RESOURCES

### TIPS FOR PARENTS/GUARDIANS:

- Mindfulness Apps, Books, and Videos for Kids - click [HERE](#)
- 25 Simple Mindfulness Activities for Kids - click [HERE](#)
- Create a Calming Jar at Home - click [HERE](#)
- How to Parent Mindfully - click [HERE](#)
- Mindful Parenting Family Toolkit - click [HERE](#)



### CHAPARRAL SCHOOL COUNSELOR

KRISTIN VIZCAINO, M.A., P.P.S



- ✉ [klvizcaino@capousd.org](mailto:klvizcaino@capousd.org)
- 🌐 [Counselor's Corner Website](#)
- 📅 Schedule: W-F 7:30-3:00
- 📞 (949) 234-5349



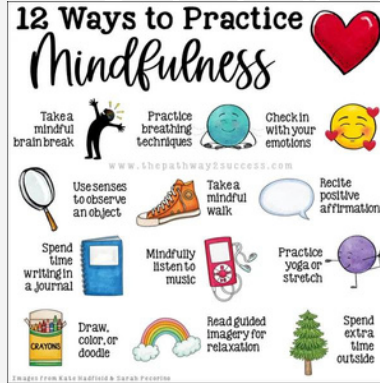
# RINCÓN DE LA CONSEJERA

ESCUELA PRIMARIA CHAPARRAL | NOVIEMBRE 2023



## TODO SOBRE LA ATENCIÓN

La atención plena es la capacidad humana básica de estar completamente presente, consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo, y no demasiado reactivo ni abrumado por lo que sucede a nuestro alrededor. La práctica de la atención plena puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades esenciales para la vida, mejorar su bienestar emocional y prepararlos para afrontar los altibajos de la vida.



### NOVIEMBRE LECCIONES DEL SALÓN:

- TK/K: Sentimientos
- 1º: Siguiendo Instrucciones
- 2º: Ser Asertivo
- 3º: Identificar los Sentimientos y Perspectivas de los Demás.

## LO MÁS DESTACADO DEL MES

*Por qué la atención plena es importante para los niños:*

#### REGULACIÓN EMOCIONAL



Mindfulness ayuda a los niños a reconocer sus emociones, comprenderlas y responder a ellas de forma saludable. Les enseña que está bien sentir diferentes emociones y que pueden elegir cómo reaccionar.

#### CONCENTRACIÓN MEJORADA



Practicar la atención plena puede mejorar la capacidad del niño para concentrarse, lo cual es crucial para el éxito académico y las tareas cotidianas.

#### ESTRÉS REDUCCIÓN



Al igual que los adultos, los niños pueden experimentar estrés. Las técnicas de atención plena, como la respiración profunda, pueden ayudarlos a relajarse y controlar la ansiedad, especialmente durante momentos difíciles como exámenes o conflictos con amigos.

#### AUMENTO EMPATÍA



El mindfulness promueve un sentido de empatía y comprensión hacia los demás. Alienta a los niños a escuchar activamente y responder con compasión.

#### MEJOR DORMIR



Al calmar la mente antes de acostarse, la atención plena puede ayudar a los niños a conciliar el sueño más fácilmente y a disfrutar de una noche más tranquila.

## RECURSOS

### CONSEJOS PARA PADRES/TUTORES:

- Aplicaciones, libros y vídeos de Mindfulness para niños: haga clic [AQUÍ](#)
- 25 actividades sencillas de atención plena para niños: haga clic [AQUÍ](#)
- Crea un frasco calmante en casa: haz clic [AQUÍ](#)
- Cómo ser padres de forma consciente: haga clic [AQUÍ](#)
- Kit de herramientas para la familia Mindful Parenting: haga clic [AQUÍ](#)



### CONSEJERA ESCOLAR DE CHAPARRAL KRISTIN VIZCAINO, M.A., P.P.S



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