

Counselor Corner

BUENA PARK SCHOOL DISTRICT
COUNSELOR WEEKLY NEWSLETTER



An Attitude of Gratitude

Spring is our favorite season with sunshine and beautiful weather with high expectations for a relaxing, fun time of the year. However, for most of us this time has been affected by Covid-19 with feelings of isolation, sadness, and stress. We may feel down and overwhelmed due to the situation.

Research suggests that expressing gratitude can actually lift our spirits. Gratitude is a thankful appreciation for what we have; things we can see, things we cannot. With gratitude, we acknowledge the goodness in our lives and understand that others' have helped us along the way. Gratitude helps us feel more positive emotions, enjoy our experiences, improve our health, deal with stress, and build strong relationships.

Try thinking back of past spring memories, appreciate those who help you, enjoy family walks and try to maintain an optimistic attitude for the future and return to our lives. So, take a pause to appreciate what's good in your life; with understanding the hard times are still there, yet maybe more equipped to handle them.

IN THIS ISSUE

AN ATTITUDE OF GRATITUDE

BENEFITS OF GRATITUDE

GRATITUDE ACTIVITIES FOR THE FAMILY

Benefits of Gratitude

LOOKING AT YOU HAVE INSTEAD OF WHAT
YOU DON'T HAVE!

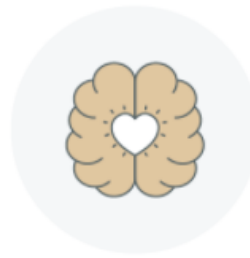
The Benefits of Gratitude



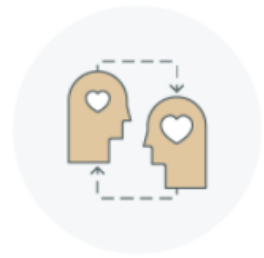
**IMPROVES PHYSICAL
HEALTH**



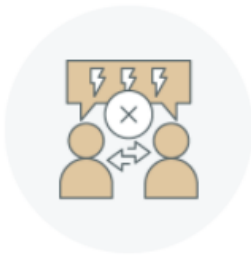
**IMPROVES
SLEEP**



**IMPROVES
PSYCHOLOGICAL HEALTH**



**INCREASES
EMPATHY**



**REDUCES
AGGRESSION**



**MORE SOCIAL
CONNECTION**



**ENHANCES
SELF-ESTEEM**



**IMPROVES MENTAL
STRENGTH**

Source: Morin (2014)



PositivePsychology.com



HJifekacks

Activities that will last to
the end of the school year!

GRATITUDE ACTIVITIES FOR YOU AND YOUR FAMILY!



GRATITUDE JAR

After decorating a jar/box for each family member, add the first gratitude statements. A gratitude statement acknowledges something that a person appreciates or is thankful for. You can use ideas from the Gratitude Statements list.



GRATITUDE ALPHABET

Using the alphabet, try to name things that you are thankful or appreciative for in your life. Example for the letter "A" you may write "animals" because you may have a pet or "B" you may write "bike" because you love to ride your bike outside. See if you can do the whole alphabet!



TAKE A GRATITUDE WALK

Go for a walk and make a special effort to appreciate your surroundings. You might notice the smell of flowers or a soothing breeze. Spend a few minutes focusing on each of your senses (sight, hearing, taste, smell, and touch) to find new things you may not have noticed.



SAY "THANK YOU"

Keep your eyes open throughout the day for reasons to say "thanks." Try to recognize the small actions people do every day that might be overlooked such as a friend who always seems willing to listen.



WRITE A LETTER

Think about someone who has had a major impact on your life, someone who you would like to thank, or someone who you appreciate having in your life. Write them a letter that includes specific details that explain why you are grateful for them.



GRATITUDE SLIPS

Print out the page or make your own page that has a list of reasons you are grateful for someone else and share it with them.



Gratitude Statements

☐

TODAY WAS SPECIAL BECAUSE...

☐

I APPRECIATE (PERSON) BECAUSE...

☐

SOMETHING I ACCOMPLISHED TODAY
WAS....

☐

SOMETHING I'M LOOKING FORWARD TO
IS...

☐

SOMETHING I AM THANKFUL FOR IS...

☐

SOMETHING SILLY THAT I AM GRATEFUL
FOR...

☐

3 PEOPLE WHO MAKE ME HAPPY ARE...

☐

I AM GRATEFUL FOR MY FAMILY BECAUSE..

☐

SOMETHING LITTLE THAT MAKES ME
SMILE...

☐

I WAS PROUD OF MYSELF TODAY
BECAUSE...

☐

MY FAVORITE FAMILY TRADITION...

☐

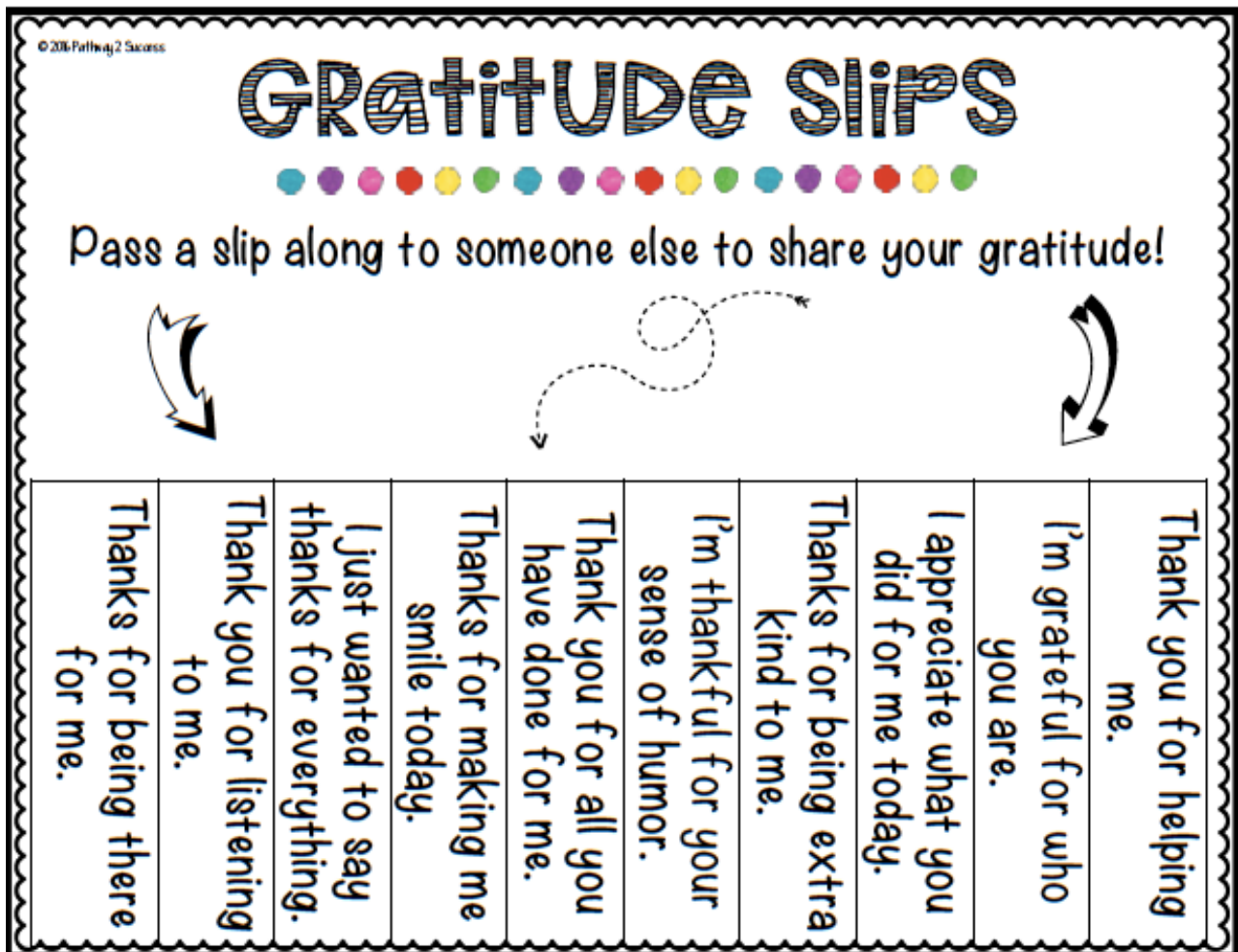
SOMETHING I LIKE ABOUT MYSELF...

☐

SOMETHING I AM GRATEFUL FOR...

Gratitude Slips

EACH CHILD EXPRESSES THEIR EMOTIONS DIFFERENTLY



Directions:

Print out the Gratitude slips and cut off a slip and give it to your friend or family member to share your gratitude towards them. When you express this gratitude, it makes both you and the other person feel good!

Counselor Contacts

COUNSELORS WILL CHECK THEIR EMAILS DAILY, PLEASE
ALLOW 24-48 HOURS FOR EMAIL RESPONSES



Mabel L. Pendleton School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Charles G. Emery School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Carl E. Gilbert School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



Arthur F. Corey School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



BUENA PARK JUNIOR HIGH

Jodie Reddingius
jreddingius@bpsd.us

Yvette Cuara
Ycuara@bpsd.us

Esther Park
epark@bpsd.us

Counselor Corner

BOLETÍN SEMANAL DE LAS CONSEJERAS
DEL DISTRITO ESCOLAR DE BUENA PARK



Una Actitud de Gratitud

EN ESTE BOLETÍN:

**UNA ACTITUD DE
GRATITUD**

**BENEFICIOS DE LA
GRATITUD**

**ACTIVIDADES DE
GRATITUD PARA LA
FAMILIA**

La primavera comienza la temporada con sol y un clima hermoso con altas expectativas para un momento relajante y divertido del año. Sin embargo, para la mayoría de nosotros esta vez ha sido afectada por Covid-19 con sentimientos de aislamiento, tristeza y estrés. Podemos sentirnos abatidos y abrumados debido a la situación.

La investigación sugiere que expresar gratitud en realidad puede levantarnos el ánimo. La gratitud es una apreciación agradecida por lo que tenemos; cosas que podemos ver, cosas que no podemos ver. Con gratitud, reconocemos la bondad en nuestras vidas y entendemos que otros nos han ayudado en el camino. La gratitud nos ayuda a sentir emociones más positivas, disfrutar nuestras experiencias, mejorar nuestra salud, lidiar con el estrés y construir relaciones sólidas.

Intente recordar los recuerdos pasados de la primavera, aprecie a quienes lo ayudan, disfrute de las caminatas familiares y trate de mantener una actitud optimista para el futuro y regresar a nuestras vidas. Entonces, haga una pausa para apreciar lo que es bueno en su vida; con comprensión, los tiempos difíciles aún están allí, pero quizás estén más equipados para manejarlos.

Beneficios de Gratitud

¡MIRANDO LO QUE TIENES EN LUGAR DE LO QUE NO TIENES!

Los Beneficios de la Gratitud



Mejora la
salud física



Mejora
el sueño



Mejora la
salud
psicológica



Aumenta
la empatía



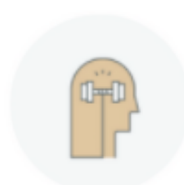
Reduce
la agresión



Más
conexión
social



Mejora la
autoestima



Mejora
la
fortalez
a
mental.



Actividades que durara
hasta el fin del año escolar!

ACTIVIDADES DE GRATITUD PARA UD. Y SU FAMILIA!



TARRO DE GRATITUD

Después de decorar un frasco / caja para cada miembro de la familia, agregue las primeras declaraciones de gratitud. Una declaración de gratitud reconoce algo que una persona aprecia o agradece. Puede usar ideas de la lista de declaraciones de gratitud.



ALFABETO DE GRATITUD

Usando el alfabeto, trate de nombrar cosas por las que esté agradecido o agradecido en su vida. Ejemplo para la letra "A" puede escribir "animales" porque puede tener una mascota o "B" puede escribir "bicicleta" porque le encanta andar en bicicleta afuera. ¡Mira si puedes hacer todo el alfabeto!



DA UN PASEO DE AGRADECIMIENTO

Salga a caminar y haga un esfuerzo especial para apreciar su entorno. Puede notar el olor a flores o una brisa suave. Dedique unos minutos a concentrarse en cada uno de sus sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) para encontrar cosas nuevas que quizás no haya notado.



DIGA, "GRACIAS"

Mantenga los ojos abiertos durante todo el día por razones para decir "gracias". Trate de reconocer las pequeñas acciones que las personas hacen todos los días que podrían pasarse por alto, como un amigo que siempre parece dispuesto a escuchar.



ESCRIBA UNA CARTA

Piense en alguien que ha tenido un gran impacto en su vida, alguien a quien le gustaría agradecer, o alguien a quien aprecia tener en su vida. Escríbales una carta que incluya detalles específicos que expliquen por qué los agradece.



BOLETAS DE AGRADECIMIENTO

Imprima la página o cree su propia página que tenga una lista de razones por las que está agradecido por otra persona y compártala con ellos.



Declaraciones de Agradecimiento

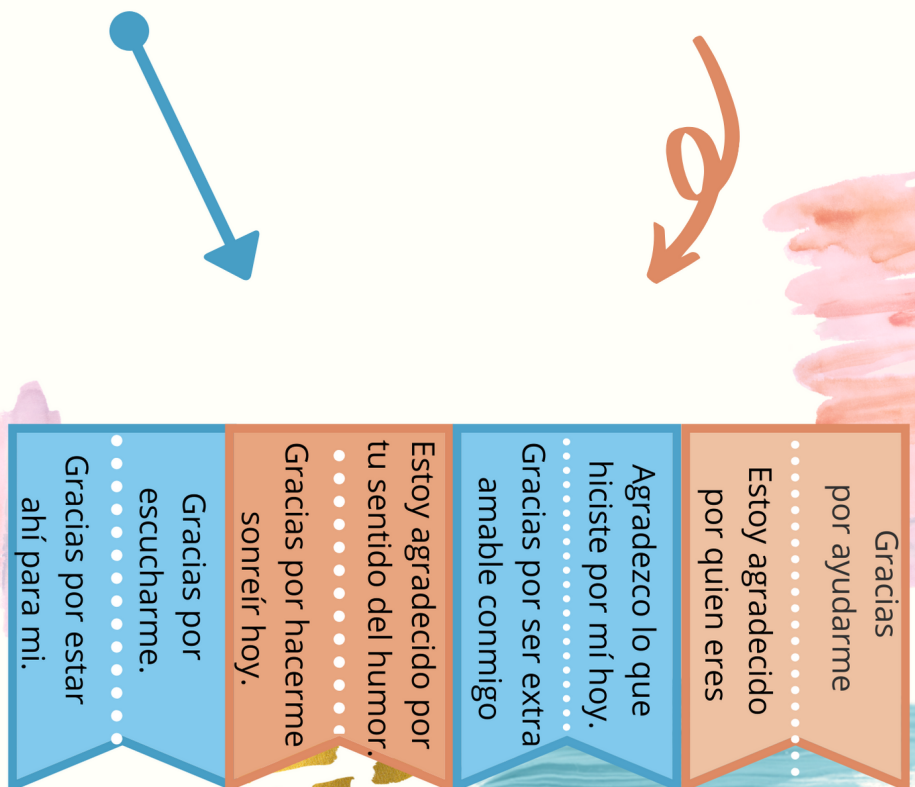
- ☐ GRATITUD HOY FUE ESPECIAL PORQUE ...
- ☐ APRECIO (PERSONA) PORQUE...
- ☐ ALGO QUE LOGRÉ HOY FUE...
- ☐ ALGO QUE ESTOY ESPERANDO ES...
- ☐ ALGO POR LO QUE ESTOY AGRADECIDA...
- ☐ ALGO TONTA POR LA QUE ESTOY AGRADECIDA...
- ☐ 3 PERSONAS QUE ME HACEN FELIZ SON...
- ☐ ESTOY AGRADECIDO POR MI FAMILIA PORQUE...
- ☐ ALGO PEQUEÑA QUE ME HAGA SONREÍR...
- ☐ HOY ESTABA ORGULLOSO DE MÍ MISMO PORQUE...
- ☐ MI TRADICIÓN FAMILIAR FAVORITA...
- ☐ ALGO QUE ME GUSTA DE MÍ...
- ☐ ALGO POR LO QUE ESTOY AGRADECIDA...

Boletas de Agradecimiento

COMPARTE TU GRATITUD CON LAS DEMÁS

Boletas de Agradecimiento

¡Pase una boleta a otra persona para compartir su gratitud!



instrucciones:

Imprima las boletas de Gratitud y córtelos y déselos a su amigo o familiar para compartir su gratitud hacia ellos. Cuando expresas esta gratitud, ¡tanto tú como la otra persona se sienten bien!

Información de Contacto para las Consejeras

LAS CONSEJERAS REVISARÁN SUS CORREOS ELECTRÓNICOS DIARIAMENTE, POR FAVOR ESPERE 24-48 HORAS PARA RECIBIR RESPUESTAS POR CORREO ELECTRÓNICO.



Mabel L. Pendleton School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Gordon H. Beatty School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Charles G. Emery School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



James A. Whitaker School

Ashley Rifsdal
arifsdal@bpsd.us



Carl E. Gilbert School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



Arthur F. Corey School

Ivonne Mena
imena@bpsd.us



BUENA PARK JUNIOR HIGH

Jodie Reddingius
jreddingius@bpsd.us

Yvette Cuara
Ycuara@bpsd.us

Esther Park
epark@bpsd.us