



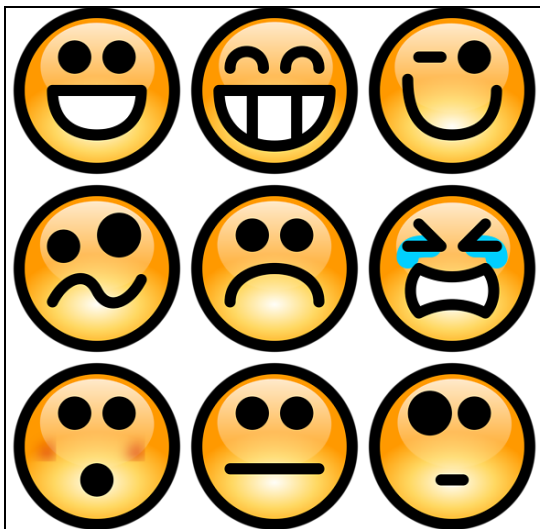
# The School Counselor's Wellness Guide

May 25th, 2020

Hi everyone! I want to take this opportunity to congratulate everyone on all the hard work during distance learning. I know that it has been a difficult transition, but I am proud of everyone for being flexible and not giving up. The school year is almost over, so keep up the hard work and finish strong!

- Ms. Knight, School Counselor, CalSERVES/BUSD

## Emotional Regulation



Imagine you are walking down the hallway outside of your classroom and a gust of wind comes, taking all of your papers with it. While you're standing there watching everything blow away, you have to make a choice: you will react or respond? Do you get upset and start screaming? Or do you take a deep breath, and start collecting your belongings?

If you were really in this situation, your ability to manage your emotions and behaviors, or emotional regulation, will be what helps you stay calm. For children and adolescents, the process of regulating emotions can be more difficult than for adults. This can lead to emotional dysregulation, which can look different depending on the individual. For some, it can be seen in an unexpected emotional outburst

or meltdown, and for others, it may be a series of events that escalate over time .

The key for these students, is to learn how to cope with strong reactions and to find healthy ways to express their emotions. To aid those who are struggling with emotional regulation, try to slow them down and help them choose a more appropriate response. Sometimes all we need is to take a break and reset. For students who become frustrated with their homework, try encouraging them to get up, move around and take a drink of water before moving on to the next problem. You can even set a timer so they are reminded to take breaks. If it is difficult to get your student to stop playing video games in order to do something else, try having them practice stopping. Use a game that they are not too attached to, and set a timer for 5 minutes. When the timer goes off, they have to stop playing. Every time they successfully stop, they earn points towards getting something they want.

## Social-Emotional Learning

### K-2nd

**Plastic Egg Faces:** Using plastic Easter eggs, draw faces expressing different emotions onto the egg. Draw the eyes on the top half, and draw the mouth on the bottom half of the egg. As your student plays with each egg face, interchanging the halves, discuss what emotion each face is wearing. What does that emotion feel like? How do we act when we feel that? If it is a strong emotion, such as anger, what are ways that you can calm yourself down?

### 3rd - 4th

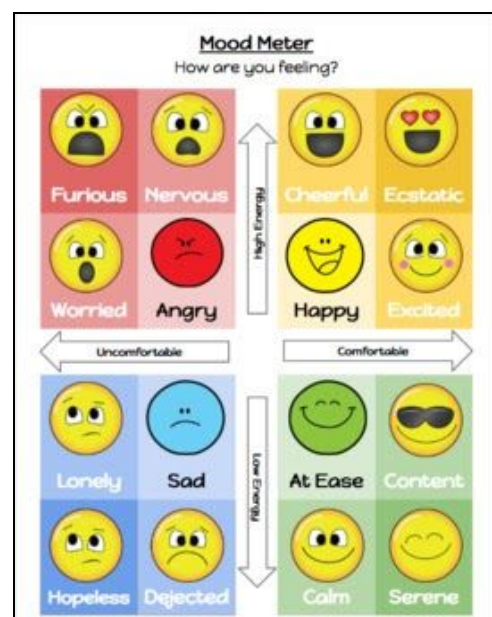
**Emotion Bingo:** Play the classic game of Bingo, but with an SEL take. Instead of using numbers, use the different emotions. You can download SEL Bingo cards or you can create your own. While playing the game, encourage conversation around how your student copes with what they are feeling. Share your experiences with them as well.

### 5th - 6th

**Thought Bubbles:** Have your student think of a time when they were really angry. Draw two pictures: one for the situation, and one with their reaction. Make sure to draw a thought bubble above the head and write what was going through their mind. Have them think of ways to respond instead of react. Finally, have them pick a response and draw a corresponding picture with thought bubbles. Discuss the difference between reacting and responding and what they can do to calm themselves down when they start to react.

## Indoor Activities

- ❖ **Robot Flash Cards:** Create your own home set of emotion flash cards. These cards are heavily used by educators, and are useful for teaching children to identify their feelings and the feelings of others. Use an index card sized piece of paper, and draw a robot (or other creature) on the front showing an emotion. Write the name of the emotion on the back. To use, have your student go through them and name each emotion while discussing what it looks like for them. Come up with healthy coping skills to use when they feel each emotion. You can write them on the back for a quick reference list when the student is upset.
- ❖ **Mood Meter:** Create an at-home mood meter to use with students who struggle with expressing how they feel. You can download one from the Internet, or you can create your own using paper and coloring supplies. When your student needs help expressing how they feel, encourage them to utilize the mood meter and find healthy ways to bring him/herself back to calm.





# Local Mental Health Resources

## ❖ **Community Counseling – Side by Side**

**(707) 569-0877**

Monday - Friday 8:30am - 5:00pm

Email: [CommCounselingSonomaNapa@sidebysideyouth.org](mailto:CommCounselingSonomaNapa@sidebysideyouth.org)

1360 N. Dutton, Ste. C.

Santa Rosa, CA 95401

<https://www.sidebysideyouth.org/programs/community-counseling/>

## ❖ **Goodwill Redwood Empire – Behavioral Services**

**(707) 523-0550**

651 Yolanda Ave.

Santa Rosa, CA 95404

<https://www.gire.org/menus/programs.html>

## ❖ **NAMI Sonoma County**

**(707) 527-6655**

Warmline Call/Text (Bilingual): (866) 960-6264

Warmline Email: [warmline@namisoco.org](mailto:warmline@namisoco.org)

182 Farmers Lane, Suite 202

Santa Rosa, CA 95405

<https://namisonomacounty.org/>

## ❖ **Buckelew Programs - Sonoma County**

**(707) 571-5581**

2300 Northpoint Parkway

Santa Rosa, CA 95407

<http://www.buckelew.org/programs/sonoma.html>

## ❖ **North Bay Suicide Prevention Hotline (24/7)**

**(855) 857-6373**

## ❖ **Crisis Teen Line**

**1(320) 855-4673**

Text line: Text *Teen* to 839863

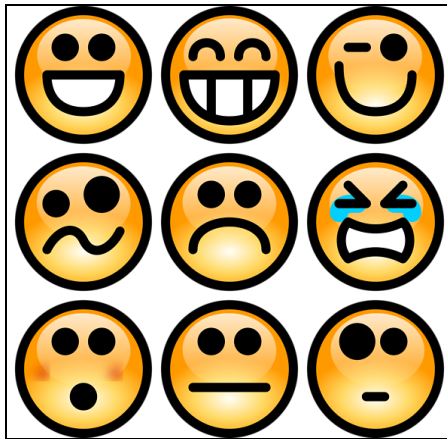
# Guía de Bienestar

## Del Consejero Escolar

25 de mayo de 2020

¡Hola a todos! Quiero aprovechar esta oportunidad para felicitar a todos por todo el trabajo duro que han hecho durante el aprendizaje a distancia. Sé que ha sido una transición difícil, pero estoy orgullosa de todos por ser flexibles y no darse por vencidos. El año escolar casi ha terminado, ¡así que siguen trabajando duro y terminen fuerte!

- Sra. Knight, Consejera de Escuela, CalSERVES / BUSD



### Regulación emocional

Imagina que estás caminando por el pasillo fuera de tu salón de clases y llega una ráfaga de viento, llevándose todos tus papeles. Mientras estás de pie mirando cómo todo vuela, tienes que tomar una decisión: ¿reaccionar o responder? ¿Te enojas y empiezas a gritar? ¿O respiras hondo y comienzas a recoger tus pertenencias?

Si realmente estuvieras en esta situación, tu capacidad para manejar tus emociones y comportamientos, o la regulación emocional, será lo que te ayudará a mantener la calma. Para niños y adolescentes, el proceso de regulación de las emociones puede ser más difícil que para los adultos. Esto

puede causar una desregulación emocional, que puede verse diferente según el individuo. Para algunos, se puede ver en un estallido emocional inesperado o colapso, y para otros, puede ser una serie de eventos que se intensifican con el tiempo.

La clave para estos estudiantes es aprender a superar con reacciones fuertes y encontrar formas saludables de expresar sus emociones. Para ayudar a aquellos que luchan con la regulación emocional, traté de calmarlos y ayudarlos a elegir una respuesta más adecuada. A veces todo lo que necesitamos es descansar y reajustar. Para los estudiantes que se frustran con su tarea, trate de motivarlos a levantarse, moverse, y tomar un trago de agua antes de pasar al siguiente problema. Incluso puede configurar un temporizador para que se les recuerde tomar descansos. Si es difícil lograr que su estudiante deje de jugar videojuegos para hacer otra cosa, intente que practiquen parar por un rato. Use un juego al que no estén demasiado apegados y configure un temporizador para 5 minutos. Cuando el temporizador se apague, tienen que parar de jugar. Cada vez que se detienen con éxito, ganan puntos para obtener algo que desean.



## Aprendizaje socioemocional

### Kinder - Segundo

Caras de huevo de plástico: con huevos de Pascua de plástico, dibuja caras que expresen diferentes emociones en el huevo. Dibuja los ojos en la mitad de arriba y dibuja la boca en la mitad de abajo del huevo. Mientras su estudiante juega con cada cara de huevo, intercambiando las mitades, discuta qué emoción tiene cada cara. ¿Cómo se siente esa emoción? ¿Cómo actuamos cuando sentimos eso? Si es una emoción fuerte, como la ira, ¿de qué maneras puedes calmarte?

### Tercer - Cuarto

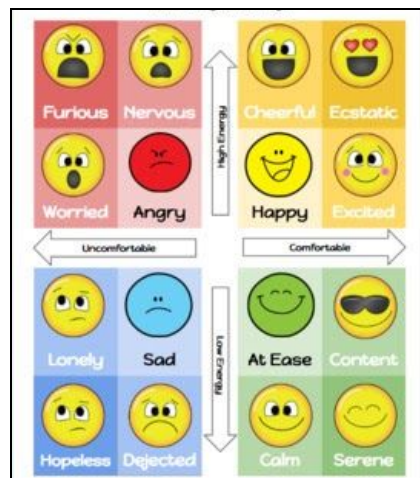
Bingo de emociones: juega al clásico juego de Bingo, pero con una tema de SEL (aprendizaje socioemocional). En lugar de usar números, usa las diferentes emociones. Puede descargar las tarjetas SEL Bingo o puede crear sus propias tarjetas. Mientras juega, fomente la conversación sobre cómo su estudiante hace frente a lo que siente. Comparte sus experiencias con ellos también.

### Quinto - Sexto

Burbujas de pensamiento: Haga que su estudiante piense en un momento en que estaba realmente enojado. Dibuja dos imágenes: una para la situación y otra con su reacción. Asegúrese de dibujar una burbuja de pensamiento sobre la cabeza y escriba lo que estaba pasando por su mente. Haga que piensen en formas de responder en lugar de reaccionar. Finalmente, pídale que elijan una respuesta y dibujen una imagen correspondiente con burbujas de pensamiento. Discuta la diferencia entre reaccionar y responder y qué pueden hacer para calmarse cuando comienzan a reaccionar.

## Actividades de interior

- ❖ Tarjetas de robot: cree su propio juego de tarjetas de emociones. Estas tarjetas son muy utilizadas por los educadores y son útiles para enseñar a los niños a identificar sus sentimientos y los sentimientos de los demás. Usa una hoja de papel del tamaño de una tarjeta o ficha y dibuja un robot (u otra criatura) en el frente que muestre una emoción. Escribe el nombre de la emoción en el reverso. Para usar, haga que su estudiante los revise y nombre cada emoción mientras discute cómo se ve para ellos. Desarrolle habilidades de afrontamiento saludables para usar cuando sientan cada emoción. Puede escribirlos en el reverso para obtener una lista de referencia rápida cuando el alumno está molesto.
- ❖ Medidor de estado de ánimo o humor: cree un medidor de estado de ánimo en el hogar para usar con los estudiantes que luchan para expresar cómo se sienten. Puede descargar uno del Internet, o puede crear el suyo usando papel y materiales para colorear. Cuando su estudiante necesite ayuda para expresar cómo se siente, anímese a utilizar el medidor de humor y a encontrar maneras saludables de recuperar la calma.





# Recursos locales de salud mental

- ❖ **Asesoramiento comunitario sobre - Lado a lado**  
**(707) 569-0877**  
Lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.  
Correo electrónico: CommCounselingSonomaNapa@sidebysideyouth.org  
1360 N. Dutton, Ste. C.  
Santa Rosa, CA 95401  
<https://www.sidebysideyouth.org/programs/community-counseling/>
  
- ❖ **Goodwill Redwood Empire - Servicios de comportamiento**  
**(707) 523-0550**  
651 Yolanda Ave.  
Santa Rosa, CA 95404  
<https://www.gire.org/menus/programs.html>
  
- ❖ **NAMI Condado de Sonoma**  
**(707) 527-6655**  
Llamada / Texto Warmline (Bilingüe): (866) 960-6264  
Correo electrónico Warmline: warmline@namisoco.org  
182 Farmers Lane, Suite 202  
Santa Rosa, CA 95405  
<https://namisonomacounty.org/>
  
- ❖ **Programas Buckelew - Condado de Sonoma**  
**(707) 571-5581**  
2300 Northpoint Parkway  
Santa Rosa, CA 95407  
<http://www.buckelew.org/programs/sonoma.html>
  
- ❖ **Línea directa de prevención de suicidio de North Bay (24/7)**  
**(855) 857-6373**
  
- ❖ **Crisis Teen Line**  
**1 (320) 855-4673**  
Línea de texto: texto *Teen* al 839863