

COUNSELOR

newsletter



NOVEMBER 2023

TOPIC: GRATITUDE

This month's focus is

gratitude

We are looking forward to focusing on gratitude this month! One way to think about gratitude is "choosing to appreciate the people and things in our lives." Practicing gratitude can increase our well-being and our happiness.

We will be learning what it means, what it looks like, and how we can practice this on our day-to-day.

When we share our gratitude, whether is it a kind act, gifts, or words, we nurture the relationships around us.

Have some fun connecting as a family while practicing gratitude.

What are some small, specific things that you are GRATEFUL for? Maybe it is your favorite water cup, the way the dog sleeps on the chair, or when your grandma bakes banana bread. Spend some time as a family to think of at least 10 small things that you have GRATITUDE for and then choose to notice them this week with a smile or by sharing at the dinner table.

REMINDERS

DATES TO REMEMBER

- Nov. 9th: Student Mental Health Event during ALL lunch recesses
- Nov. 10th: NO School: Veteran's Day
- Nov. 20th - 24th: Thanksgiving Break

RESOURCES

[click here](#)

Book:

[Bear Says Thanks](#)



Movie with discussion potential:

Finding Nemo

Article for Families:

[It's More than Just Saying Thank You](#)

CONTACT ME



bhernandez@nclusd.k12.ca.us



(209) 862 - 2585

Boletín informativo

DE LA CONSEJERA



NOVIEMBRE 2023

TEMA: GRATITUD

El enfoque de este mes es

Gratitud

¡Esperamos centrarnos en la gratitud este mes! Una forma de pensar en la gratitud es "elegir apreciar a las personas y las cosas en nuestras vidas". Practicar la gratitud puede aumentar nuestro bienestar y nuestra felicidad.

Aprenderemos qué significa, cómo se ve y cómo podemos practicarlo en nuestro día a día.

Cuando compartimos nuestra gratitud, ya sea un acto amable, regalos o palabras, nutrimos las relaciones que nos rodean.

Diviértete conectándote en familia mientras practicas la gratitud.

¿Cuáles son algunas cosas pequeñas y específicas por las que estás AGRADECIDO? Tal vez sea tu taza de agua favorita, la forma en que el perro duerme en la silla o cuando tu abuela hornea pan de plátano. Pasea un tiempo en familia para pensar en al menos 10 pequeñas cosas por las que tengas GRATITUD y luego elige notarlas esta semana con una sonrisa o compartiéndolas en la mesa.

RECORDATORIOS

FECHAS PARA RECORDAR

9 de noviembre: Evento de salud mental para estudiantes durante TODOS los recreos

10 de noviembre: NO hay clases: Día de los Veteranos

20 al 24 de noviembre: vacaciones de Acción de Gracias

RECURSOS

Click here

Libro:
La Gratitud es Mi Super Poder



Película con potencial de discusión:

Buscando a Nemo

Artículo para familias:

Es más que simplemente decir gracias

CONTÁCTAME



bhernandez@nclusd.k12.ca.us



(209) 862 - 2585