COUNSELOR'S CORNER

MS. S, LMHC

NOVEMBER 2026

As we dive into November, we're embracing the season of learning, gratitude, and growth. Students are engaged in exciting activities and deepening their understanding of new subjects each week.

COMING UP

Nov 13. Noon Dismissal
Nov 18. Honors Breakfast
Nov 23.27. Thanksgiving Break
Nov. 29 First day of Advent
Nov. 30 Classes resume

A SEASON OF GRATITUDE, KINDNESS & GIVING

November is a wonderful time to slow down, reflect on our blessings, and recognize the many ways we can show gratitude to others. As we approach Thanksgiving, let's remember that gratitude is more than simply saying "thank you." It is about noticing the good around us, appreciating the people in our lives, and choosing to spread kindness wherever we go.
This month, let's encourage our students to lead with grateful hearts, kind words, and compassionate actions!

STAY IN TOUCH

MS. S, LMHC

813-879-7720 EXT 223

gseitzer@sjstampa.org

UNA TEMPORADA DE GRATITUD, BONDAD Y GENEROSIDAD

Noviembre es una época maravillosa para hacer una pausa, reflexionar sobre nuestras bendiciones y reconocer las muchas maneras en que podemos demostrar gratitud a los demás. Al acercarnos al Día de Acción de Gracias, recordemos que la gratitud es mucho más que decir "gracias". Se trata de reconocer las cosas buenas que nos rodean, apreciar a las personas en nuestras vidas y elegir compartir bondad dondequiera que vayamos.
¡Este mes, animemos a nuestros estudiantes a vivir con corazones agradecidos, palabras amables y acciones llenas de compasión!

SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING: THE POWER OF GRATITUDE

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL: EL PODER DE LA GRATITUD

Gratitude helps children develop a positive outlook, strengthen relationships, and build emotional resilience. When children learn to recognize the good in their lives, even during challenging moments, they begin to develop a healthier perspective.

Remember, gratitude doesn't mean every day is perfect. It means learning to recognize the blessings, big and small, even when things don't go as planned.

Try these simple gratitude practices at home:

- Three Good Things: Before bedtime, have your child share three things that went well during the day.
- Gratitude Jar: Write down something you are thankful for each day and place it in a jar. Read them together at the end of the month.
- Thank Someone: Encourage your child to write a note or tell someone why they appreciate them.
- Look for the Good: During a difficult day, ask, "What is one good thing that happened today?"

Practiquen estos sencillos hábitos de gratitud en casa:

- Tres cosas buenas: Antes de dormir, invite a su hijo a compartir tres cosas positivas que sucedieron durante el día.
- El frasco de la gratitud: Cada día, escriban algo por lo que estén agradecidos y colóquenlo en un frasco. Al final del mes, lean juntos todas las notas.
- Agradecer a alguien: Anime a su hijo a escribir una nota o decirle a alguien por qué lo aprecia.
- Encontrar lo positivo: Durante un día difícil, pregúntele: "¿Qué fue algo bueno que te pasó hoy?"

La gratitud ayuda a los niños a desarrollar una actitud positiva, fortalecer sus relaciones y desarrollar resiliencia emocional. Cuando los niños aprenden a reconocer lo bueno en sus vidas, incluso durante momentos difíciles, comienzan a desarrollar una perspectiva más saludable.

Recuerden que practicar la gratitud no significa que todos los días sean perfectos. Significa aprender a reconocer las bendiciones, grandes y pequeñas, incluso cuando las cosas no salen como esperamos.

November's Character Focus: Kindness & Compassion

Enfoque del mes: Bondad y compasión



This month, challenge your child to practice the following:

- Include someone who may feel left out.
- Offer help without being asked.
- Use encouraging words instead of criticism.
- Practice patience when someone makes a mistake.
- Remember that small acts of kindness can make a BIG difference!

Conversation starter: Ask your child, "How did you show God's love to someone today?"



Este mes, anime a su hijo a practicar lo siguiente:

- Incluir a alguien que pueda sentirse excluido.
- Ofrecer ayuda sin que se la pidan.
- Utilizar palabras de ánimo en lugar de críticas.
- Practicar la paciencia cuando alguien comete un error.
- Recordar que los pequeños actos de bondad pueden hacer una GRAN diferencia.

Pregunta para conversar en familia: Pregúntele a su hijo: "¿Cómo demostraste el amor de Dios a alguien hoy?"





Counselor's TOOLBOX

WHEN BIG FEELINGS SHOW UP

Sometimes, even during happy seasons, children experience frustration, sadness, worry, or disappointment. Helping children recognize and manage their emotions is an important part of their social-emotional development.

Here are three simple strategies to practice together:

1. **Belly Breathing -** Place a hand on your belly. Slowly breathe in through your nose, feeling your belly rise, and breathe out gently. Repeat five times.
2. **5-4-3-2-1 Grounding -** Name 5 things you see, 4 things you feel, 3 things you hear, 2 things you smell, and 1 thing you taste. This helps bring our attention back to the present moment.
3. **Take a Calm Down Break -** Find a quiet space, take a few deep breaths, stretch, or enjoy a calming activity before returning to the situation.

Herramientas de la consejera: Cuando sentimos emociones intensas

A veces, incluso durante las temporadas felices, los niños experimentan frustración, tristeza, preocupación o decepción. Ayudarles a reconocer y manejar sus emociones es una parte importante de su desarrollo socioemocional.

Aquí tienen tres estrategias sencillas para practicar juntos:

1. **Respiración abdominal -** Coloque una mano sobre su barriga. Inhale lentamente por la nariz, sintiendo cómo se eleva su abdomen, y exhale suavemente. Repita cinco veces.
2. **Técnica de los cinco sentidos (5-4-3-2-1) -** Identifique 5 cosas que puede ver, 4 que puede tocar o sentir, 3 que puede escuchar, 2 que puede oler y 1 que puede saborear. Esta actividad nos ayuda a concentrarnos en el momento presente.
3. **Tomar un descanso para calmarnos -** Busque un lugar tranquilo, respire profundamente, estírese o disfrute de una actividad relajante antes de regresar a la situación.

FAITH IN ACTION: LIVING WITH A GRATEFUL HEART

VIVIENDO NUESTRA FE: UN CORAZÓN AGRADECIDO

November is also a special month in the Catholic Church as we celebrate All Saints' Day (November 1) and remember the faithful departed on All Souls' Day (November 2). These celebrations remind us of the importance of faith, love, service, and living lives that reflect Christ's example.

As a family, consider choosing one small act of service each week:

- Pray for someone who is struggling.
- Help a family member without being asked.
- Donate food or clothing to someone in need.
- Offer a kind word to someone having a difficult day.

A little kindness can be a beautiful way to share God's love!

Noviembre también es un mes especial en la Iglesia Católica, ya que celebramos el Día de Todos los Santos (1 de noviembre) y recordamos a los fieles difuntos en el Día de los Fieles Difuntos (2 de noviembre). Estas celebraciones nos recuerdan la importancia de la fe, el amor, el servicio y de vivir siguiendo el ejemplo de Cristo.

Como familia, consideren elegir un pequeño acto de servicio cada semana:

Rezar por alguien que esté pasando por un momento difícil.

- Ayudar a un familiar sin que nos lo pidan.
- Donar alimentos o ropa a alguien que lo necesite.
- Ofrecer palabras amables a alguien que esté teniendo un día difícil.

¡Un pequeño acto de bondad puede ser una hermosa manera de compartir el amor de Dios!

A NOVEMBER PRAYER



Una oración para noviembre

Dear Heavenly Father,

Thank You for the many blessings You place in our lives each day. Help us to have grateful hearts, kind words, and compassionate actions. Teach us to see others through Your eyes and to share Your love with everyone we meet. When we face challenges, remind us to be patient, hopeful, and thankful for the people who walk beside us.
May our words and actions reflect Your goodness.

Amen.

Querido Padre Celestial:
Gracias por las muchas bendiciones que colocas en nuestras vidas cada día. Ayúdanos a tener corazones agradecidos, palabras amables y acciones llenas de compasión. Enséñanos a ver a los demás a través de Tus ojos y a compartir Tu amor con todas las personas que encontramos. Cuando enfrentemos dificultades, recuérdanos que debemos ser pacientes, mantener la esperanza y agradecer a las personas que caminan a nuestro lado.
Que nuestras palabras y acciones reflejen Tu bondad.
Amén.

A Little Reminder...

"Gratitude turns what we have into enough."

Wishing all of our St. Joseph families a blessed, peaceful, and gratitude-filled Thanksgiving!