

# DECEMBER

## Counseling Connection

Dena Boer Elementary School



### The Gift of Giving

With the holidays quickly approaching, it is important to keep in mind what it really means to give.

Giving does not have to be in the form of purchasing material objects (although it is nice to do so). Giving can be in the form of donating gently used items or food to charities, volunteering your time to a meaningful cause (such as soup kitchens, homeless shelters, animal shelters, etc.), or just spending quality time with loved ones.

Giving not only helps our community, it helps us feel good.

### 5 ways Giving is good for us

(as found in UC Berkley's *Greater Good* magazine)

1. **Giving makes us feel happy.** "These good feelings are reflected in our biology... it activates regions of the brain associated with pleasure, social connection, and trust, creating a 'warm glow' effect."
2. **Giving is good for our health.**
3. **Giving promotes cooperation and social connection.**
4. **Giving evokes feelings of gratitude.** "...research has found that gratitude is integral to happiness, health, and social bonds."
5. **Giving is contagious.** Giving can have a domino effect and help encourage others to give.



### New Year, New Goals

The beginning of a new year is coming ...time to set New Year's Resolutions! Sometimes completing goals can be hard. Life can get in the way sometimes or maybe we just lose the initial motivation or lose interest. Setting your goals in a SMART way can help you and your family be more successful when it comes to achieving goals.

#### SMART goals are:

**1 SPECIFIC**  
What do I want to accomplish?

**2 MEASURABLE**  
How will I know when it is accomplished?

**3 ACHIEVABLE**  
How can the goal be accomplished?

**4 RELEVANT**  
Does this seem worthwhile?

**5 TIME BOUND**  
When can I accomplish this goal?

Try setting some SMART goals for yourself and help your child set some too! Remember to keep track of your progress and celebrate any accomplishments- even if they are small!

### Coming back from winter break:

#### Tips on easing back to school

1. Help your child set goals for the new year. Goals can be academic, social, or personal.
2. Get back in to the habit of school work. Have your child take some time to read, practice math facts, and review what was being learned in class before break started.
3. Have your child make a list of things they look forward to about returning to school. This can help them think positively about returning to school.
4. Ease back into the routine by helping your child get back to their bedtime schedule several days before school starts up again. Make sure your child is getting enough sleep to help their minds and bodies grow and get stronger. It is recommended that school age children get about 9-11 hours of sleep.
5. Get everything ready the night before. Make sure backpacks are packed, clothes are laid out, and alarms are set.

# December y Enero

## Rincón de Consejero Escolar

### Dena Boer Elementary School

### El arte de regalar

Con las fiestas acercándose rápidamente, es importante tener en cuenta lo que realmente significa dar.

Dar no tiene por qué ser en forma de compra de los objetos materiales (aunque es agradable para hacerlo.) Dar puede ser en forma de donar artículos usados o alimentos a organizaciones benéficas, ofreciendo su tiempo a una causa significativa (como una cocina de sopas, albergues, refugios para animales, etc.), o simplemente pasar tiempo de calidad con sus seres queridos.

Dando no sólo ayuda a nuestra comunidad, nos ayuda a sentir bien.

### 5 maneras en el que dar es bueno para nosotros

(as found in UC Berkley's Greater Good magazine)

1. **El dar nos hace sentir feliz.** "Estos buenos sentimientos se reflejan en nuestra biología ... se activa genes del cerebro asociadas con el placer, la conexión social, y la confianza, creando un efecto de 'resplandor.'"
2. **El dar es bueno para nuestra salud.**
3. **El dar promueve la cooperación y la conexión social.**
4. **El dar evoca sentimientos de agradecimiento.** "...la investigación ha encontrado que la gratitud es parte integral de la felicidad, la salud y los lazos sociales."
5. **El dar es contagioso.** Dar puede tener un efecto dominó y ayudar a animar a otros a dar.

### Año Nuevo, Nuevos Objetivos

El comienzo de un nuevo año se acerca ... es tiempo para establecer las Resoluciones de Año Nuevo! A veces es difícil cumplir los objetivos. Hay veces que ocurren cosas en la vida que interrumpen nuestros objetivos o tal vez sólo perdemos la motivación inicial o perdemos interés. Establecer sus objetivos de una manera inteligente puede ayudar a usted y su familia a tener más éxito a la hora de lograr los objetivos. SMART metas pueden ayudar a usted y su familia a tener más éxito a la hora de lograr los objetivos.

**SMART** Metas:

1. **Específica**-Que quieres lograr?
2. **Medir**-Como te vas a dar cuenta cuando logres tu meta?
3. **Realizar**-Como puedes lograr tus metas?
4. **Relevante**-Vale la pena?
5. **Tiempo**-Cuando vas a lograr tu meta?

Pruebe a establecer algunos objetivos SMART para ayude a su hijo a establecer algunos tambien! Recuerde que debe mantener un seguimiento de su progreso y celebrar cualquier logro- incluso si son pequeños!

### Volviendo de las vacaciones de invierno: Consejos para volver a la escuela

1. Ayude a su hijo a establecer metas para el nuevo año. Las metas pueden ser académicas, sociales o personales.
2. Volver al hábito del trabajo escolar. Haga que su hijo se tome un tiempo para leer, practicar los hechos matemáticos y repasar lo que se estaba aprendiendo en clase antes del comienzo del Descanso
3. Haga que su hijo haga una lista de las cosas que espera con ansias acerca de regresar a la escuela. Esto puede ayudarles a pensar positivamente acerca de regresar a la escuela.
4. Regrese a la rutina ayudando a su hijo a volver a su horario de dormir varios días antes de que la escuela comience nuevamente. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente para ayudar a que sus mentes y cuerpos crezcan y se fortalezcan. Se recomienda que los niños en edad escolar duerman aproximadamente entre 9 y 11 horas.
5. Preparar todo la noche anterior. Asegúrese de que las mochilas estén empacadas, de que la ropa esté dispuesta y de que se establezcan las alarmas.

