

Oceanside Unified School District
Elementary School Counselors:

Counselor Corner

THIS MONTH'S FOCUS:

Mental Health Awareness

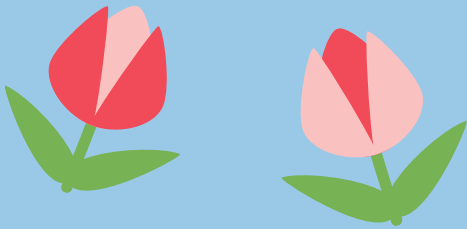
Jenny Donovan, School Counselor

MAY HIGHLIGHTS

May is Mental Health Awareness Month

Millions of Americans are living with a mental illness. Every May, the National Alliance on Mental Illness (NAMI) works to raise awareness about mental health, to help decrease the stigma it can have. Here are some stats on Mental Health:

- 1 in 6 youth aged 6-17 experience a mental health condition each year.
- Half of all lifetime mental health conditions begin by age 14, and 75% by age 24.
- 1 in 20 adults in the United States experiences a serious mental illness ever year.



TOGETHER
for Mental Health

#Together4MH

May is Mental
Health
Awareness
Month

HOW YOU CAN HELP AT HOME

Talk to your child about the importance of sharing their feelings and thoughts about the world around them. Here are some conversation starters that can help you open communication about feelings and emotions:

- What is your highlight of the day?
- If you could do anything in the world for free, what would you do?
- What is something that makes you feel happy?
- Would you like to go for a walk with me?

3RD-5TH GRADE TESTING

This month, students in grades 3rd-5th will take state standardized tests. This is the first year almost all of these students have taken these tests. Here are some helpful tips:

- Eat a healthy breakfast the morning of testing
- Help your student understand the importance of getting enough rest before the test
- Remind your students about helpful coping skills like: taking deep breaths, focusing on one problem at a time, and positive self-talk.

Consejero(a)s de la escuela primaria del
Distrito Escolar Unificado de Oceanside

Rincón del(a) consejero(a)

EL TEMA DE ESTE MES:

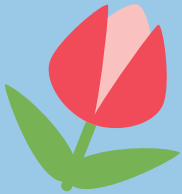
Mes de la Concientización sobre la Salud Mental
Jenny Donovan, School Counselor

LO MÁS DESTACADO DEL MES DE MAYO

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

Millones de estadounidenses viven con una enfermedad mental. Cada mes de mayo, la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) trabaja para crear conciencia sobre la salud mental, para ayudar a disminuir el estigma que puede tener. Aquí hay algunas estadísticas sobre salud mental:

- 1 de cada 6 jóvenes de 6 a 17 años experimenta una condición de salud mental cada año.
- La mitad de todas las condiciones de salud mental de por vida comienzan a los 14 años y el 75% a los 24 años.
- 1 de cada 20 adultos en los Estados Unidos experimenta una enfermedad mental grave cada año.



TOGETHER
for Mental Health

#Together4MH

May is Mental
Health
Awareness
Month

CÓMO PUEDE AYUDAR EN CASA

Hable con su hijo sobre la importancia de compartir sus sentimientos y pensamientos sobre el mundo que lo rodea. Aquí hay algunos iniciadores de conversación que pueden ayudarlo a abrir la comunicación sobre sentimientos y emociones:

- ¿Cuál es tu punto culminante del día?
- Si pudieras hacer cualquier cosa en el mundo gratis, ¿qué harías?
- ¿Qué es algo que te hace sentir feliz?
- ¿Te gustaría dar un paseo conmigo?

PRUEBA DE GRADOS 3 A 5

Este mes, los estudiantes en los grados 3 a 5 tomarán exámenes estandarizados estatales. Este es el primer año que casi todos estos estudiantes han tomado estas pruebas. Aquí hay algunos consejos útiles:

- Coma un desayuno saludable la mañana de la prueba
- Ayude a su estudiante a comprender la importancia de descansar lo suficiente antes del examen
- Recuérdeles a sus alumnos acerca de las habilidades de afrontamiento útiles como: respirar profundamente, concentrarse en un problema a la vez y hablarse a sí mismos de manera positiva