

# Counselor Corner

JENNY DONOVAN, SCHOOL COUNSELOR JANUARY 2022

## THIS MONTH'S THEME: RELATIONSHIP SKILLS

Relationship skills include the ability to create and maintain healthy and supportive relationships with diverse individuals and groups. Students learn how to build positive friendships, resolve conflicts peacefully, and communicate clearly.

## HIGHLIGHTS OF THE MONTH

- 2022: A New Year!
  - Starting a new year is the perfect time for reflection and goal setting. Help students think about this special time of year:
    - [Reflection and Planning Activity](#)
    - [Wish Wall](#) (Pro tip: Instead of "wishes", make it into a Goal Wall!)
- Martin Luther King Junior Day
  - Dr. King stood up for injustices using the power of nonviolence. Help your students practice conflict resolutions:
    - [Peace Process](#)
- A New Year is a new opportunity for new friends and new attitudes!
  - Why we should make friends with those "different" than us: [Click here](#)
  - Simple activities for "breaking the ice" and creating a connection with a new friend: [Click here](#)
  - How to introduce oneself to new friends: [Click here](#)

## SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

### From Class to Home:

Students learned about the Zones of Regulation framework. The Zones of Regulation approach taught students how to categorize all the different ways we feel and states of alertness we experience into four concrete colored zones.

- The **Red Zone** is used to describe extremely heightened states of alertness and intense emotions. A person may experience anger, rage, and devastation.
- The **Yellow Zone** is also used to describe a heightened state of alertness and elevated emotions, however one has more control when they are in the Yellow Zone. A person may be experiencing stress, frustration, anxiety, excitement, and silliness.
- The **Green Zone** is used to describe a calm state of alertness. A person may be described as happy, focused, content, or ready to learn when in the Green Zone. This is the zone where optimal learning occurs.
- The **Blue Zone** is used to describe low states of alertness and down feelings such as when one feels sad, tired, sick, or bored.

Please check out this [video](#) to see how you can utilize the Zones of Regulations check-in for everyone to use at home. Please click [here](#) to download the Zones of Regulations worksheet.

# Rincón del(a) consejero(a)

JENNY DONOVAN, SCHOOL COUNSELOR ENERO 2022

## EL TEMA DE ESTE MES: HABILIDADES EN RELACIONES PERSONALES

Las habilidades en relaciones personales incluyen la capacidad de crear y mantener relaciones saludables y de apoyo con diversos individuos y grupos.

Los estudiantes aprenden cómo construir amistades positivas, resolver conflictos de manera pacífica y comunicarse con claridad.

## DESTACADOS DEL MES

2022: ¡Año nuevo!

- Comenzar un nuevo año es el momento perfecto para la reflexión y el establecimiento de metas. Ayude a los estudiantes a pensar en esta época especial del año:
  - Actividad de reflexión y planificación
  - Wish Wall (consejo profesional: en lugar de "deseos", conviértelo en un Goal Wall)
- Día de Martin Luther King Junior
  - Dr. King defendió las injusticias utilizando el poder de la no violencia. Ayude a sus estudiantes a practicar la resolución de conflictos:
  - Proceso de paz

¡Un Año Nuevo es una nueva oportunidad para nuevos amigos y nuevas actitudes!

- Por qué deberíamos hacernos amigos de personas "diferentes" a nosotros: Haga clic aquí
- Actividades sencillas para ser una conexión con un nuevo amigo: Haga clic aquí
- Cómo presentarse a nuevos amigos: Haga clic aquí

## APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

### De la clase a la casa:

Los estudiantes aprendieron sobre el marco de las Zonas de Regulación. El enfoque de Zonas de Regulación enseñó a los estudiantes cómo categorizar todas las diferentes formas en que nos sentimos y los estados de alerta que experimentamos en cuatro zonas de colores concretos.

- La **Zona Roja** se utiliza para describir estados de alerta extremadamente elevados y emociones intensas. Una persona puede experimentar enojado y enfadado.
- La **Zona Amarilla** también se usa para describir un estado de alerta elevado y emociones elevadas, sin embargo, uno tiene más control cuando está en la Zona Amarilla. Una persona puede estar experimentando estrés y frustración.
- La **Zona Verde** se utiliza para describir un estado de alerta tranquilo. Una persona puede describirse como feliz, concentrada, contenta o lista para aprender cuando está en la Zona Verde. Esta es la zona donde ocurre el aprendizaje óptimo.
- La **Zona Azul** se utiliza para describir estados bajos de alerta y sentimientos, como cuando uno se siente triste, cansado, enfermo o aburrido.

Vea este video para ver cómo puede utilizar el registro de Zonas de Regulaciones para que todos lo usen en casa. Haga clic aquí para descargar la hoja de trabajo Zonas de regulaciones.