



Guidance Newsletter

November 2020

Gratitude

With Thanksgiving approaching, we thought it would be the perfect time to talk about gratitude. Identifying and expressing genuine feelings of gratitude can be a powerful tool to promote positive feelings. This can be a particularly useful tool during this unprecedented time, as practicing gratitude is linked to increased happiness, decreased stress, and promotes well-being.

While expressing gratitude can be beneficial, finding the time and energy to practice gratitude isn't always easy, especially during these uncertain times. It's completely natural for our minds to focus on all the stressful things that are going on in our lives right now -- the health of our family and friends, jobs and finances, school and homework.

So, we challenge you to do one simple thing -- take a moment each day to think of just one thing for which you are thankful. If you'd like, write it down in a journal. At times when you need a little extra hope and encouragement, revisit your gratitude journal and let it remind you of all of the things in your life that you are genuinely grateful for.

To help you get started, here are some statements of gratitude:

- Today, I am grateful for life and good health.
- Today, I am grateful for my family because without them I wouldn't have anyone to encourage me to try harder.
- Today, I am grateful for being able to learn virtually even if we're not in school.
- Today, I am grateful for the many challenges in my life because they have taught me many lessons.
- Today, I am grateful for my family and friends.

Forever grateful for each of you!

Dr. Oppenheimer & Dr. Miller



Boletín De Orientación

Noviembre de 2020

Gratitud

Con el Día de Acción de Gracias acercándose, pensamos que sería el momento perfecto para hablar sobre la gratitud. Identificar y expresar sentimientos genuinos de gratitud puede ser una herramienta poderosa para promover sentimientos positivos. Esta puede ser una herramienta particularmente útil durante este tiempo sin precedentes, ya que practicar la gratitud está relacionado con una mayor felicidad, una disminución del estrés y promueve el bienestar.

Si bien expresar gratitud puede ser beneficioso, encontrar el tiempo y la energía para practicar la gratitud no siempre es fácil, especialmente durante estos tiempos de incertidumbre. Es completamente natural que nuestras mentes se concentren en todas las cosas estresantes que están sucediendo en nuestras vidas en este momento: la salud de nuestra familia y amigos, el trabajo y las finanzas, la escuela y las tareas.

Por lo tanto, lo desafiamos a hacer una cosa simple: dedique un momento cada día a pensar en una sola cosa por la que esté agradecido. Si lo desea, escríbalo en un diario. En los momentos en que necesite un poco más de esperanza y aliento, revise su diario de gratitud y deje que le recuerde todas las cosas de su vida por las que está genuinamente agradecido.

Para ayudarlo a comenzar, aquí hay algunas declaraciones de gratitud:

- Hoy, estoy agradecido por la vida y la buena salud.
- Hoy, estoy agradecido con mi familia porque sin ellos no tendría a nadie que me anime a esforzarme más.
- Hoy, estoy agradecido por poder aprender virtualmente incluso si no estamos en la escuela.
- Hoy, estoy agradecido por los muchos desafíos en mi vida porque me han enseñado muchas lecciones.
- Hoy, estoy agradecido por mi familia y amigos.

¡Siempre agradecido por cada uno de ustedes!

Dr. Oppenheimer y Dr. Miller
