



Guidance Newsletter December 2020

Social Emotional Learning

We are so excited to introduce you all to our newest team member, Ms. Joely Candenedo. Ms. Joely is a licensed social worker and will be providing counseling to our scholars as well as working with our parents and families here at Mott Hall. We hope parents will come meet her during the Parent Space meeting every Wednesday at 9:30am. Ms. Joely has shared some thoughts below on the holiday season during the Pandemic. Enjoy!

~~~~~

The holiday season is here and we wanted to take the time to provide families with some ways to help manage all of the emotions that may have been stirred up throughout this pandemic.

With all of the stressors that have presented themselves in different ways throughout this year, it can be difficult to focus on the positive aspects of our lives. We encourage students and families to reflect on their own bodies and feelings. By reflecting on ourselves, we become more in control of our emotions-- it's a good feeling when we are in control!

How can we check our feelings? Here are a few steps to help do a feelings check:

- 1) Tune into your body.
- 2) Take a deep breath.
- 3) Ask questions; For example, "How am I feeling?"
- 4) Use descriptive words like, "I'm feeling tired; I'm feeling sad; I'm feeling nervous."
- 5) Brainstorm what might be making you feel this way.

Remember to try and focus on what is in your control. While that can be difficult sometimes, the more you practice the easier it is!

In wellness and Happy Holidays,

Ms. Joely, Dr. Oppenheimer, and Dr. Miller



## Boletín De Orientación Diciembre de 2020

---

### **Aprendizaje Socioemocional**

Estamos muy emocionados de presentarles a nuestro miembro más nuevo del equipo, la Sra. Joely Candanedo. La Sra. Joely es una trabajadora social con licencia y brindará asesoramiento a nuestros estudiantes y también trabajará con nuestros padres y familias aquí en Mott Hall. Esperamos que los padres vengan a conocerla durante la reunión del espacio para padres todos los miércoles a las 9:30 am. La Sra. Joely ha compartido algunos pensamientos a continuación sobre la temporada navideña durante la pandemia. ¡Disfruta!

~~~~~

La temporada navideña está aquí y queríamos tomarnos el tiempo para brindarles a las familias algunas formas de ayudar a manejar todas las emociones que pueden haber surgido durante esta pandemia.

Con todos los factores estresantes que se han presentado de diferentes maneras a lo largo de este año, puede ser difícil concentrarse en los aspectos positivos de nuestras vidas. Alentamos a los estudiantes y las familias a reflexionar sobre sus propios cuerpos y sentimientos. Al reflexionar sobre nosotros mismos, nos volvemos más en control de nuestras emociones-- ¡es una buena sensación cuando tenemos el control!

¿Cómo podemos controlar nuestros sentimientos? Aquí hay algunos pasos para ayudar a hacer una verificación de sentimientos:

- 1) Sintoniza tu cuerpo
- 2) Toma un respiro profundo
- 3) Haz la pregunta; Por ejemplo, "¿Cómo me siento?"
- 4) Use palabras descriptivas; Por ejemplo, "Me siento cansado; Me siento triste; Me siento nervioso."
- 5) Piense en lo que podría estar haciendo que se sienta de esta manera.

Recuerde tratar de concentrarse en lo que está bajo su control. ¡A veces es difícil, sin embargo, cuanto más se hace, más fácil se vuelve!

¡En bienestar y felices fiestas!

Sra. Joely, Dr. Oppenheimer, y Dr. Miller