

# Counselor's Corner

AUGUST 2020

This month's theme is:  
Meet your School Counselor!

## MEET THE COUNSELOR

Hello! My name is Jeara Romasanta and I am excited to return as the school counselor at Christa McAuliffe and Ivey Ranch again this year! I have my M.S. in Counseling & Guidance and P.P.S. credential. I am so happy to continue to work with your student(s)!



## SERVICES OFFERED BY SCHOOL COUNSELOR

- Monthly social-emotional class lessons
- Small group & individual check-ins
- Crisis counseling
- Parent consultation
- Counseling and community referrals

## CONTACT INFO

✉ [jeara.romasanta@oside.us](mailto:jeara.romasanta@oside.us)

🐦 [@CnslrRomasanta](https://twitter.com/CnslrRomasanta)

PLEASE EMAIL ME IF YOU ARE INTERESTED IN COUNSELING SERVICES FOR YOUR STUDENT(S).

## S O C I A L - E M O T I O N A L L E A R N I N G

*In The Classroom:*

- Social-emotional lessons that build class community!
- Your student's school counselor will be visiting your student's virtual classroom to talk about the school counselor's role!

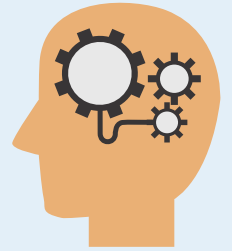
*At Home:*

- Activities: Click [HERE](#) for a list of activities for your student and family
- Videos: [How to Help Your Child Make Friends](#)
- Book Resources:
  - TK-3rd: *All Are Welcome Here* by Alexandra Penfold. [Click for read aloud](#)
  - 4th-5th: *The Name Jar* by Yangsook Choi. [Click for read aloud](#)

# How to T.H.R.I.V.E. During Distance Learning

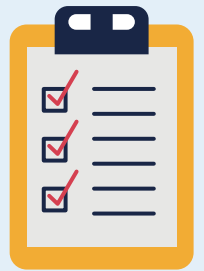
T

Take breaks - Just like we took breaks at school, it is important to take breaks when we're learning from home. Here is a list of [brain break ideas](#) for you to try at home!



H

Have a schedule and routine - Do your best to follow your teachers virtual daily school schedule. Don't forget to add in some physical activity and creative time. Click [HERE](#) to personalize and build your schedule.



R

Rely on your coping skills - We know that virtual learning isn't always easy. Don't forget to use your coping skills when you need them. Click [HERE](#) for a list of coping skills.



I

Identify a good work space - Find a good spot at home where there aren't a lot of distractions so you can stay focused during the school day.



V

Visit your teacher's meetings - Attend any virtual meetings your teacher will be hosting to learn and connect with your new classmates.



E

Everyone is here for you - Reach out to your teacher or your school counselor, Ms. Romasanta, if you need any extra support. We are all here for you!!!



# Counselor's Corner

AGOSTO 2020

El tema de este mes es:  
¡Desarrollo de la comunidad y conozca a su consejero escolar!

## CONOCE A LA CONSEJERA

¡Hola! Mi nombre es Jeara Romasanta y estoy emocionada de regresar como consejera escolar en Christa McAuliffe y Ivey Ranch nuevamente este año.



## SERVICIOS OFRECIDOS POR LA CONSEJERÍA

- Lecciones socioemocionales mensuales
- Asesoramiento individual y en grupos pequeños
- Consejería de crisis
- Consulta con los padres
- Consejería y referencias de la comunidad

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

✉ [jeara.romasanta@oside.us](mailto:jeara.romasanta@oside.us)

🐦 [@CnslrRomasanta](https://twitter.com/CnslrRomasanta)

## A P R E N D I Z A J E   S O C I O E M O C I O N A L

En el Salon:

- ¡Lecciones socioemocionales que construyen una comunidad de clases!
- ¡El consejero escolar de su estudiante visitará el salón de clases virtual de su estudiante para hablar sobre lo que ocupen del consejero escolar!

En casa:

- Actividades: Haga clic [AQUÍ](#) para obtener una lista de actividades para su estudiante y su familia
- Videos: [Cómo ayudar a su hijo a hacer amigos](#)
- Recursos del libro:
- TK-3rd: Todos son bienvenidos aquí por Alexandra Penfold. [Haga clic para leer en voz alta](#)
- 4to-5to: The Name Jar por Yangsook Choi. [Haga clic para leer en voz alta](#)

# Cómo PROSPERAR Durante el Aprendizaje a Distancia

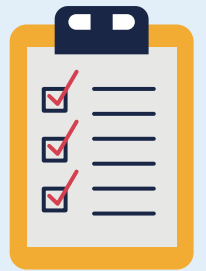
T

Tome descansos: al igual que tomamos descansos en la escuela, es importante tomar descansos cuando aprendemos desde casa. ¡AQUÍ hay [una lista de ideas de descanso del cerebro](#) para que traten en casa!



H

Tenga un horario y una rutina: haga todo lo posible para seguir el horario escolar diario virtual de sus profesores. No olvide agregar algo de actividad física y tiempo creativo. Hacer clic [AQUÍ](#) para personalizar y construir su horario.



R

Confíe en sus habilidades de afrontamiento: sabemos que el aprendizaje virtual no siempre es fácil. No olvide usar sus habilidades de afrontamiento cuando las necesite. Hacer clic [AQUÍ](#) para obtener una lista de habilidades de afrontamiento.



I

Identifique un buen lugar de trabajo: busque un buen lugar en casa donde no haya muchas distracciones para que pueda concentrarse durante el día escolar.



V

Visite las reuniones de su maestro: asista a las reuniones virtuales que su maestro organizará para aprender y conectarse con sus nuevos compañeros de clase.



E

Todos están aquí para usted: comuníquese con su maestra o consejera escolar, la Sra. Romasanta, si necesita apoyo adicional. ¡¡¡Todos estamos aquí para ti!!!

