

3

COUNSELOR NEWS

by Hanes School Counselors

March



March

Contact Information



Mrs. Morris, M. Ed.
PK-Bilingual, K, 2, 4
972.600.3600
Evalcarcel@irvingisd.net



Ms. Zepeda, M. Ed.
PK-Monolingual, 1, 3, 5
972.600.3600
Mzepeda@irvingisd.net

For the month of March we are excited to share with students the importance of stress management. As adults we know stress is a part of life and that we must develop skills with which to manage it throughout our lifetime. Stress is also a natural part of every young person's life. While each student responds to stress differently, the impact of unresolved stress can lead to feelings of anxiety, depression, irritability, poor concentration, aggression, physical illness, fatigue, or sleep disturbance. Young people, like adults, can benefit from learning and practicing stress management techniques. There's never a bad time to start. Students who develop these skills are better able to cope with stress in a healthy way. For this month we hope to help students develop at least one or two strategies they can use when feeling stress/anxious. For this month considering the time off for Spring Break we would love to make a few suggestions on some simple tips to make this break memorable.

Bike Riding:

Tired of seeing your kids lay around while on their electronics on a sunny day? Encourage them to go for a bike ride. Maybe you could use the exercise yourself? Now's as good of a time as any to get into shape while spending time with them.

Side Walk Chalk:

A spring break would not be complete without time spent out in the driveway with some sidewalk chalk. They can create a masterpiece or draw some of their favorite cartoon characters and also a challenging game of hopscotch.

Stop in at the library:

Another one of our affordable spring break ideas is to visit your local library. A visit to the library is not only educational, but it's also free! Have them pick out a few books, and maybe even a couple of movies to keep them entertained during the break. Many libraries also have toys, STEM kits and even video games that you can check out. Be sure to check out your library's event calendar online as well.



Announcements

Open House
Thurs. March 7

Spring Break
No School
Mon. March 11- Fri. March 15

Student Holiday/Teacher
Workday
Thurs. March 28

School Holiday
Fri. March 29

3 RINCÓN DE LAS CONSEJERAS

de parte de las consejeras

Marzo

MARZO



Contacto



Mrs. Morris, M.Ed.
PK-Bilingual, 1,3,5
972.600.3600
Evalcarcel@irvingisd.net



Ms. Zepeda, M.Ed.
PK-Monolingual, K,2,4
972.600.3600
Mzepeda@irvingisd.net

Para el mes de marzo estamos emocionados de compartir con los estudiantes la importancia del manejo del estrés. Como adultos sabemos que el estrés es parte de la vida y que debemos desarrollar habilidades para gestionarlo a lo largo de nuestra vida. El estrés también es una parte natural de la vida de todo joven. Si ven cada estudiante responde al estrés de manera diferente, el impacto del estrés no resuelto puede provocar sentimientos de ansiedad, depresión, irritabilidad, falta de concentración, agresión, enfermedad física, fatiga o alteraciones del sueño. Los jóvenes, al igual que los adultos, pueden beneficiarse al aprender y practicar técnicas de manejo del estrés. Estaremos hablando con los estudiantes sobre maneras de manejar el estrés. Nunca es un mal momento para empezar. Para este mes, considerando el tiempo libre de las vacaciones de primavera, nos encantaría hacer algunas sugerencias sobre algunos consejos sencillos para que estas vacaciones sean memorables.

Montar bicicleta:

¿Estás cansado de ver a tus hijos tumbados mientras usan sus dispositivos electrónicos en un día soleado? Anímelos a dar un paseo en bicicleta. ¿Quizás podrías utilizar el ejercicio tú mismo? Ahora es un buen momento para ponerse en forma mientras pasa tiempo con ellos.



Anuncios

Casa abierta
Jueves. 7 de Marzo
5:30p-7:00p

Vacaciones de primavera
No hay clases
Lun. 11 de marzo al
viernes. 15 de marzo

Día festivo para estudiantes
Jueves. 28 de marzo-
Vie. 29 de Marzo

Tiza para colorear afuera:

Unas vacaciones de primavera no estarían completas sin pasar tiempo en el camino de entrada con tiza en la acera. Pueden crear una obra maestra o dibujar algunos de sus personajes de dibujos animados favoritos y también un desafiante juego de rayuela.

Pásate por la biblioteca:

Para las vacaciones de primavera es visitar la biblioteca local. ¡Una visita a la biblioteca no sólo es educativa, sino que también es gratuita! Pídeles que elijan algunos libros y tal vez incluso un par de películas para mantenerlos entretenidos durante el descanso. Muchas bibliotecas también tienen juguetes, kits STEM e incluso videojuegos que puedes consultar.