

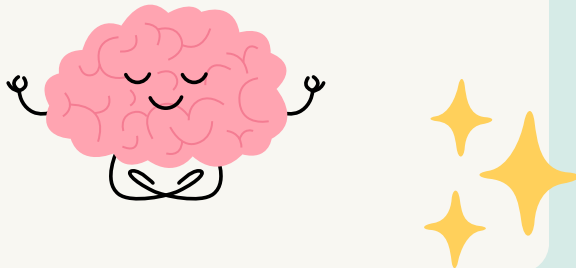
SCHOOL COUNSELING NEWSLETTER



ROLLING HILLS MIDDLE SCHOOL | DECEMBER 2024

ALL ABOUT COPING SKILLS

Learning how to handle stress in healthy ways is paramount to our students' mental health wellness. Children pick up behavior patterns from adults, so one of the best ways to teach your kids' healthy coping skills is to practice and model it yourself.



UPCOMING EVENTS

DEC

- ELAC Meeting: 10th @ 8:30AM
- New Families Welcome Meeting: 11th @ 8:30AM

JAN

- School Counseling Classroom Presentations: Mental Health Matters

FEB

- School Counseling Parent Presentation on "Middle Schoolers & Mental Health"

COPING SKILLS TO TRY AT HOME

Positive Self-Talk



Mindful Coloring



Deep Breathing

just BREATHE

Journal Writing



Listening to Music



Exercise



TIPS FOR PARENTS/GUARDIANS

- Coping Skills Resource List - click [HERE](#)
- Mental Health Thrival Kit - click [HERE](#)
- Check-In Chats - click [HERE](#)
- Self-Care Tips - click [HERE](#)
- Why Taking Care of Yourself as a Parent Matters - click [HERE](#)

BEST WAY TO REACH US?

EMAIL US!

acheng@campbellusd.org

7th Grade & 8th Grade A-L

cbowman@campbellusd.org

6th Grade & 8th Grade M-Z

SCHOOL COUNSELING NEWSLETTER



ROLLING HILLS MIDDLE SCHOOL | DECEMBER 2024

WHAT IS MENTAL HEALTH?

Mental health is a person's emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act and influences how we handle stress, relate to others, and make choices. For middle schoolers, mental health is essential because it plays a key role in their development during this time of growth. Adolescence is full of changes, both physically and emotionally, and a solid mental health foundation helps them cope with challenges like peer pressure, academic stress, and changes in family dynamics. Good mental health contributes to better focus in school, healthier relationships with friends and family, and a greater ability to manage emotions. By supporting their mental health now, parents can help set their child up for a healthier, more resilient future.

SUPPORTING MIDDLE SCHOOLERS

When it comes to the mental health of middle schoolers, focusing on progress rather than perfection is important because adolescence is a time of growth, change, and self-discovery. Middle schoolers are still developing their emotional and coping skills. Expecting them to always handle challenges flawlessly can create unnecessary pressure. Mental health, like any other aspect of well-being, involves ups and downs. By emphasizing progress, we acknowledge that setbacks are a natural part of the learning process, and small improvements over time are more realistic and sustainable than trying to be "perfect" all the time.

**Coping skills are not a "one size fits all".
Your child should try many different types
of coping skills to determine which ones
work best for them.**

**Your child may need to use
different coping skills for
different strong feelings.**

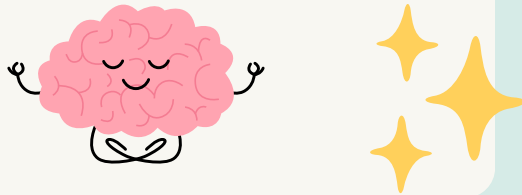
BOLETIN DE CONSEJERIA ESCOLAR



ROLLING HILLS MIDDLE SCHOOL | DECIEMBRE 2024

TODO SOBRE LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Aprender a manejar el estrés de manera saludable es primordial para el bienestar de la salud mental de nuestros estudiantes. Los niños adquieren patrones de comportamiento de los adultos, por lo que una de las mejores maneras de enseñar a sus hijos las habilidades saludables para afrontar la situación es practicarla y modelarla usted mismo.



LOS PROXIMOS EVENTOS

DIC

- Reunión De ELAC: 10th @ 8:30AM
- Reunión de Bienvenida a Nuevas Familias: 11th @ 8:30AM

ENE

-Presentaciones en las clases de consejería escolar: La salud mental importa

FEB

-Presentación de Padres de Consejería Escolar sobre "Los estudiantes de secundaria y la salud mental"

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PARA PROBAR EN CASA

Autodiálogo positivo



Coloración Consciente



Inhalación Profunda

just
BREATHE

Redacción De Diarios



Escuchar A Música



Hacer Ejercicio



CONSEJOS PARA PADRES

- Lista de recursos de habilidades de afrontamiento - haga clic [AQUÍ](#)
- Kit de salud mental Thrival - haga clic [AQUÍ](#)
- Chats de registro - haga clic [AQUÍ](#)
- Consejos de cuidado personal: haga clic [AQUÍ](#)
- Por qué es importante cuidarse como padre - haga clic [AQUÍ](#)

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE CONECTAR CON NOSOTROS?
¡ENVIENOS UN CORREO ELECTRÓNICO!

acheng@campbellusd.org

Grado 7 y Grado 8 A-L

cbowman@campbellusd.org

Grado 6 y Grado 8 M-Z

ESCUELA BOLETIN DEL CONSEJERA



ROLLING HILLS MIDDLE SCHOOL | DECIEMBRE 2024

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos e influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Para los estudiantes de secundaria, la salud mental es esencial porque juega un papel clave en su desarrollo durante este tiempo de crecimiento. La adolescencia está llena de cambios, tanto físicos como emocionales, y una sólida base de salud mental les ayuda a enfrentar desafíos como la presión de los compañeros, el estrés académico y los cambios en la dinámica familiar. Una buena salud mental contribuye a un mejor enfoque en la escuela, relaciones más saludables con amigos y familiares, y una mayor capacidad para manejar las emociones. Al apoyar su salud mental ahora, los padres pueden ayudar a su hijo a prepararse para un futuro más saludable y resistente.

APOYO A LOS ESTUDIANTES DE ESCUELA MEDIA



Cuando se trata de la salud mental de los estudiantes de secundaria, centrarse en el progreso en lugar de la perfección es importante porque la adolescencia es un momento de crecimiento, cambio y autodescubrimiento. Los estudiantes de secundaria todavía están desarrollando sus habilidades emocionales y de afrontamiento. Esperar que siempre manejen los desafíos sin problemas puede crear una presión innecesaria. La salud mental, como cualquier otro aspecto del bienestar, implica altibajos. Al enfatizar el progreso, reconocemos que los retrocesos son una parte natural del proceso de aprendizaje, y las pequeñas mejoras con el tiempo son más realistas y sostenibles que tratar de ser "perfecto" todo el tiempo.

Las habilidades de afrontamiento no son de "talla única". Su hijo debe probar muchos diferentes tipos de habilidades de afrontamiento para determinar cuáles funcionan mejor para él.

Es posible que su hijo necesite usar diferentes habilidades de afrontamiento para diferentes sentimientos fuertes.