



# Social Emotional Learning Family Newsletter

Hope - Guidance - Social and Emotional Learning

FEBRUARY 2022 • ISSUE 5 • VOLUME 2

## IN THIS ISSUE:

National School  
Counseling Week  
**PAGE 1**

No Longer a  
Guidance Counselor  
**PAGE 2**

Bedtime  
**PAGE 2**

Book Recommendations  
**PAGE 2**

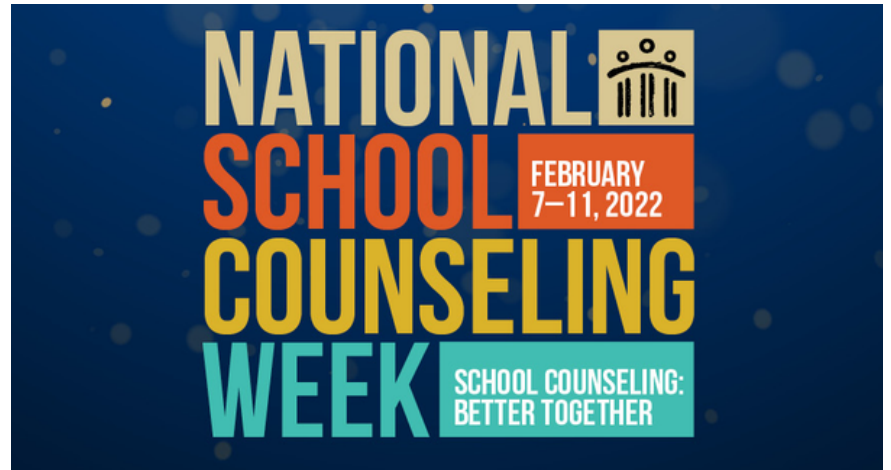
Pandemic Parenting  
**PAGE 3**

Tulsa Family Events  
**PAGE 3**

Family Connection  
Questions  
**PAGE 3**

Spotlight Family Activity  
**PAGE 3**

Resources  
**PAGE 3**



This newsletter contains hyperlinks. You can click on any text that is red and underlined.

## National School Counseling Week

National School Counseling Week (NSCW) highlights the unique contribution of school counselors and the tremendous impact they have in helping students achieve overall school success.

The theme for NCSW 2022 is, "School Counseling: Better Together." The school counselors at Union Public Schools are just that - *better together*. Together with parents, teachers, administrators, other educators, and community partners, they provide a comprehensive counseling program that fosters the academic, social and emotional, and college/career readiness of every student.

School counselors are certified, experienced educators with a master's degree in school counseling. The combination of their training and experience makes them an integral part of our district.

School counselors offer support to students in so many ways. This week we celebrate their efforts, hard work, and dedication. This week we celebrate them.

[Union School Counseling Mission Statement](#)

# No Longer A Guidance Counselor

Today, school counselors are much different than the guidance counselor you may have encountered while in school. Here are the main differences between a guidance counselor and school counselor:

## Guidance Counselor:

- Reactive to student concerns
- Focused on vocational guidance
- Worked in isolation within schools
- Did not have set standards for practice
- Worked mostly at the HS level with few students

## School Counselor:

- Proactive and preventative
- Focuses on academic, college/career, and social/emotional development
- School counselors are leaders in the school and work in collaboration with teachers, admin, parents/guardians, community partners
- Follows the American School Counseling Association ([ASCA](#)) framework for comprehensive school counseling
- Provides services to ALL students, PreK-12th

School counselors can help with a variety of issues such as academic achievement, student crisis situations, social/emotional concerns, post-graduation plans, and more. If you have a concern, please reach out to your child's school counselor.

## [Union School Counselor Directory](#)



Union School Counselors: Nicole and Mezyuneh



Union School Counselors attending the Oklahoma School Counseling Association Conference

# Bedtime

Our kids are busy! They have full days at school, after school clubs, sports, instruments, practices, chores, homework, family time, etc. With full schedules, it is important for kids to get enough sleep so that they can recharge and prepare for the following day.

Studies have shown that kids who regularly get an adequate amount of sleep have improved attention, behavior, learning, memory, and overall mental and physical health.

So how much sleep does your child need? Click [HERE](#) to see a developmental sleep chart.

Another important part of sleep is creating a healthy sleep environment. Click [HERE](#) to learn more about an ideal sleep environment.



# Book Recommendations

Read alouds to some of these books can be found on youtube or you can check them out from your school/local library.

## Theme: Healthy Relationships

- Enemy Pie - Derek Munson
- Real Friends - Shannon Hale, LeUyen Pham
- Raising Good Humans - Hunter Clarke

## Pandemic Parenting

Raising children is so hard! Throw a pandemic in the mix and it can become overwhelming. [HERE](#) is a website that provides free science-based resources for busy parents and caregivers that help navigate the difficulties of raising children during a pandemic.

There are so many resources on this website and they are categorized by age group, mental health topic, and even specific family circumstance (single parents, working parents, etc.). Here are a few highlight resources:

[How Can I Connect with My Teenager](#) (1.5 min)

[How Can I Foster Good Sibling Relationships](#) (1 min)

[What's the Difference Between Fear and Anxiety](#) (1 min)

[Symptoms of Anxiety](#) (Infographic)

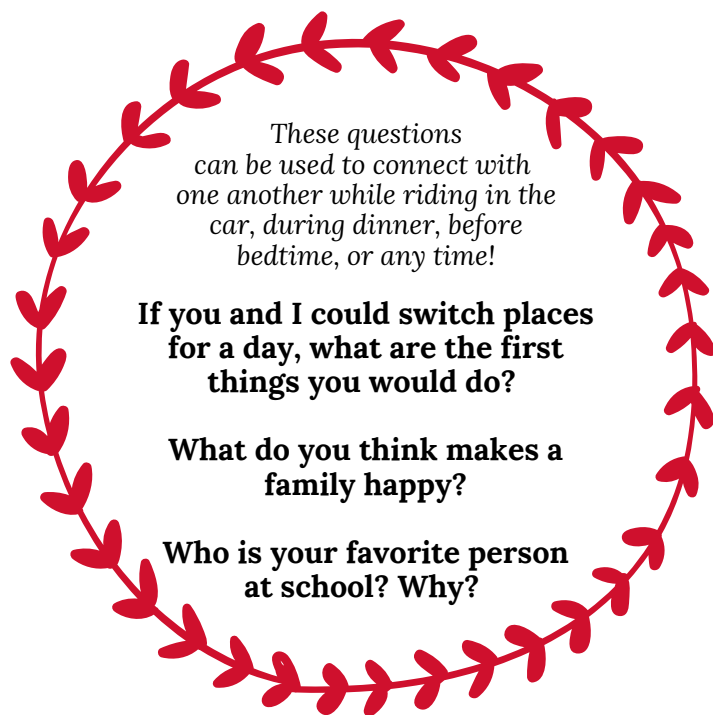


## Tulsa Family Events

Are you looking for safe family activities? Here is a list of what's happening in and around Tulsa this month!

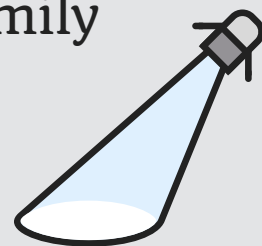
- [Bookmarked! In-person and online book club](#)
- [Community Food and Resource Festival -Feb 15](#)
- [Community Food and Resource Festival - Feb 17](#)
- [Tankano Traders - Literacy Even - Feb 19](#)
- [Will Rogers Movie Night: Wizard of Oz - Feb 25](#)

## Family Connection Questions



### Spotlight Family Activities:

Consider having your child write an appreciation card for their school counselor



## Resources:

- [Previous Newsletters](#)
- [Union School Counselor Directory](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Food Assistance \(Catholic Charities\)](#)
- [Food Assistance \(SNAP application\)](#)
- [211.org \(all community resources\)](#)
- [Other Community Resources](#)
- [PreK and Kinder SEL Resources](#)



# Boletín Familiar

## Aprendizaje Socio Emocional

Esperanza - Guía - Aprendizaje Social y Emocional

FEBRERO 2022 • ARTÍCULO 5 • VOLUMEN 2

### EN ESTE ARTÍCULO:

Semana Nacional de  
Consejería Escolar  
**PÁGINA 1**

Ya No es un Consejero de  
Orientación  
**PÁGINA 2**

Hora de Acostarse  
**PÁGINA 2**

Recomendaciones de libros  
**PÁGINA 2**

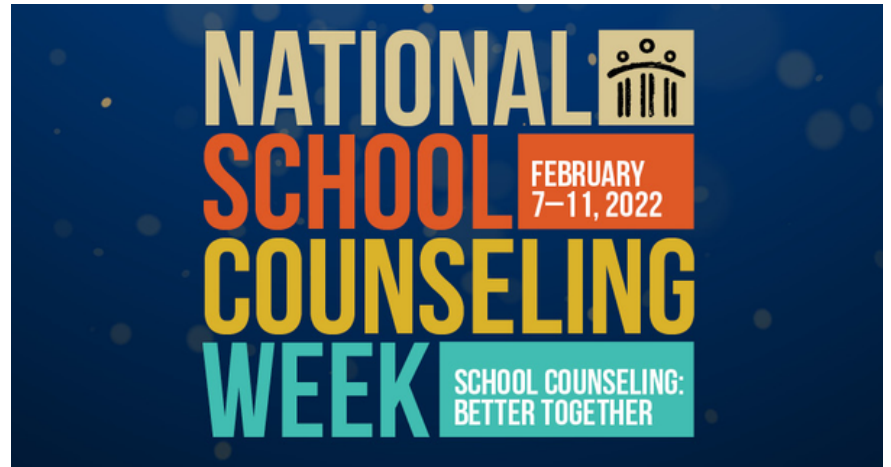
Paternidad en Pandémi  
**PÁGINA 3**

Eventos Familiares en Tulsa  
**PÁGINA 3**

Preguntas  
Para Conexión Familiar  
**PÁGINA 3**

Actividad familiar De  
Enfoque  
**PÁGINA 3**

Recursos  
**PÁGINA 1**



This newsletter contains hyperlinks. You can click on any text that is red and underlined.

## Semana Nacional de Consejería Escolar

La Semana Nacional de Consejería Escolar (NSCW) destaca la contribución única de los consejeros escolares y el tremendo impacto que tienen para ayudar a los estudiantes a lograr el éxito escolar general.

El tema de NCSW 2022 es "Consejería escolar: mejor juntos". Los consejeros escolares de Union Public Schools son precisamente eso: mejor juntos. Junto con los padres, maestros, administradores, otros educadores y socios de la comunidad, brindan un programa integral de asesoramiento que fomenta la preparación académica, social y emocional y universitaria/profesional de cada estudiante.

Los consejeros escolares son educadores certificados y experimentados con una maestría en consejería escolar. La combinación de su formación y experiencia los convierte en una parte integral de nuestro distrito.

Los consejeros escolares ofrecen apoyo a los estudiantes de muchas maneras. Esta semana celebramos sus esfuerzos, trabajo duro y dedicación. Esta semana los celebramos.

[Union School Counseling Mission Statement](#)

# Ya No es un Consejero de Orientación

Hoy en día, los consejeros escolares son muy diferentes al consejero vocacional con el que te hayas encontrado mientras estabas en la escuela. Estas son las principales diferencias entre un consejero vocacional y un consejero escolar:

## Consejero de Orientación:

- Reactivo a las preocupaciones de los estudiantes
- Enfocado a la orientación vocacional
- Trabajo de forma aislada dentro de las escuelas.
- No tenía estándares establecidos para la práctica.
- Trabajo principalmente en el nivel de HS con pocos estudiantes.

## Consejero Escolar:

- Proactivo y preventivo
- Se enfoca en el desarrollo académico, universitario/profesional y social/emocional
- Los consejeros escolares son líderes en la escuela y trabajan en colaboración con maestros, administradores, padres/tutores, socios comunitarios
- Sigue el marco de la Asociación Estadounidense de Consejería Escolar (ASCA) para la consejería escolar integral
- Brinda servicios a TODOS los estudiantes, PreK-12th

Los consejeros escolares pueden ayudar con una variedad de problemas, como el rendimiento académico, las situaciones de crisis de los estudiantes, las preocupaciones sociales/emocionales, los planes posteriores a la graduación y más. Si tiene alguna inquietud, comuníquese con el consejero escolar de su hijo.

## Directorio de Consejeros Escolares de Union



Union School Counselors: Nicole and Mezzyuneh



Union School Counselors attending the Oklahoma School Counseling Association Conference

## Hora de Acostarse

¡Tus hijos están ocupados! Tienen días completos en la escuela, clubes después de la escuela, deportes, instrumentos, prácticas, tareas domésticas, tiempo en familia, etc. Con horarios llenos, es importante que los niños duerman lo suficiente para que puedan recargar energías y prepararse para el día siguiente.

Los estudios han demostrado que los niños que regularmente duermen lo suficiente tienen mejor atención, comportamiento, aprendizaje, memoria y salud física y mental en general.

Entonces, ¿cuánto sueño necesita su hijo? Haga clic [AQUÍ](#) para ver un cuadro de desarrollo del sueño.

Otra parte importante del sueño es crear un entorno saludable para dormir. Haga clic [AQUÍ](#) para obtener más información sobre un entorno de sueño ideal



## Recomendaciones de libros

RPuede leer en voz alta algunos de estos libros en youtube o puede consultarlos en la biblioteca de su escuela o local.

**Tema:** : Relaciones Saludables

- [Pastel Para Enemigos](#) - Derek Munson
- [Real Friends](#) - Shannon Hale, LeUyen Pham
- [Criando hijos, creando personas Alejandra Libenson](#)

## Paternidad en Pandéma

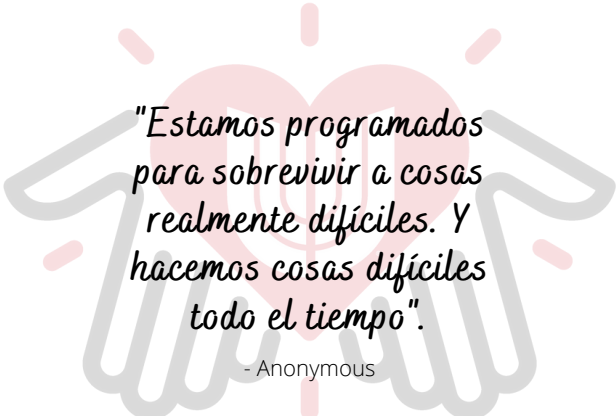
Ra¡Criar hijos es tan difícil! Agregue una pandemia a la mezcla y puede volverse abrumador. [AQUÍ](#) hay un sitio web que proporciona recursos gratuitos basados en la ciencia para padres y cuidadores ocupados que ayudan a superar las dificultades o criar a los niños durante una pandemia.

Hay tantos recursos en este sitio web y están clasificados por grupo de edad, tema de salud mental e incluso circunstancias familiares específicas (padres solteros, padres que trabajan, etc.). Aquí hay algunos videos destacados:

[How Can I Connect with My Teenager](#) (1.5 min)

[How Can I Foster Good Sibling Relationships](#) (1 min)

[What's the Difference Between Fear and Anxiety](#) (1 min)  
[Ansiedad Infantil](#)



*"Estamos programados para sobrevivir a cosas realmente difíciles. Y hacemos cosas difíciles todo el tiempo".*

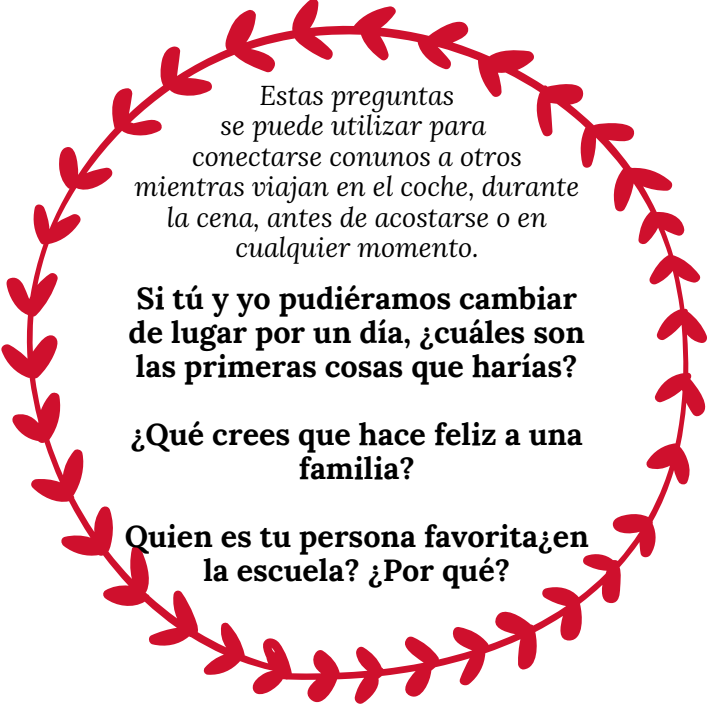
- Anonymous

## Eventos Familiares en Tulsa

¿Estás buscando actividades familiares seguras? Aquí es una lista de lo que está sucediendo en Tulsa y sus alrededores este mes!

- [Bookmarked! In-person and online book club](#)
- [Community Food and Resource Festival -Feb 15](#)
- [Community Food and Resource Festival - Feb 17](#)
- [Tankano Traders - Literacy Even - Feb 19](#)
- [Will Rogers Movie Night: Wizard of Oz - Feb 25](#)

## Preguntas para la Conexión Familiar



Estas preguntas se puede utilizar para conectarse con unos a otros mientras viajan en el coche, durante la cena, antes de acostarse o en cualquier momento.

**Si tú y yo pudiéramos cambiar de lugar por un día, ¿cuáles son las primeras cosas que harías?**

**¿Qué crees que hace feliz a una familia?**

**Quien es tu persona favorita en la escuela? ¿Por qué?**

### Actividad familiar De Enfoque:

Considere que su hijo escriba una tarjeta de agradecimiento para su consejo escolar.



### Recursos:

- El Consejero de tu escuela ([Union School Directorio de Consejeros](#))
- [Previous Newsletters](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Comidas para recojer para Estudiantes Virtuales](#)
- [Ayuda para alimentos \(Catholic Charities\)](#)
- [Ayuda para alimentos \(SNAP application\)](#)
- [211.org \(recursos para la comunidad\)](#)
- [Otros Recursos para la Comunidad](#)
- [Recursos PreK y Kinder SEL](#)
- [Escuelas Publicas de Union](#)
- [Union Public Schools - Inicio Español \(unionps.org\)](#)