

COUNSELING CORNER



Happy
January,
LaunchED!

HAPPY
new year



Meet us on the corner where education and well-being connect seamlessly at LaunchED! We have already begun registration for the 2024-2025 school year in January. Check in with your family about your goals and plans, and let us know if you have questions about registration. Ms. Halonson (aka Ms. Britt) will visit advisory classes in grades 6-11 to explain registration and work with Mr. Reid's class to launch our 5th graders successfully into 6th grade next year.

This newsletter is packed with fun activities, calming tips, and important events upcoming in the counseling world. As always, we are here to support your student to ensure academic success.

Britt Hakonson, School Counselor
Julie Mitchell, Interventionist

**LAUNCHED REGISTRATION
2024-2025 SCHOOL YEAR
HAPPENING NOW!**

**JANUARY 27
INNOVATION CENTER
PRIMERO YOUTH SUMMIT**

**FEBRUARY 3
FRCC FAFSA SUPPORT**

**THROUGH FEB 5
REGISTRATION OPEN FOR
CETC & IC COURSES**

**FEBRUARY 12
LATE START DAY**

**GSA CLUB
FRIDAYS 12:00**

FOR KINDER THROUGH FIFTH

Easy and fun Social Emotional Learning Activities For Kids To Do At Home

As parents, we worry about whether our kids will make friends and will be equipped to adapt to life's challenges. Social-emotional learning, commonly shortened to SEL, represents the skills your child needs to thrive. The five core competencies commonly describe SEL: self-awareness, self-management, responsible decision-making, relationship skills, and social awareness. Simply put, SEL allows children and adults to understand their own emotions and the emotions of others and to use this understanding in their choices and relationships.

What we love about LaunchED is that our families are just a part of our school as our students. Many students have been sharing with us fun activities they do with you all at home, and so we thought we would share a couple of them with the school. Have you tried others? Let us know!

Ms. Britt and Ms. Mitchell

Create a Glitter Jar

Visual stimulation can awaken our senses and calm anxiety or anger. If you've ever seen glitter swirling and floating in a jar of water, you may have felt the calming effects. This process can encourage children's self-management as they learn to pick up their glitter jar and calm their strong emotions with greater independence.

While your child grows more practiced in using their glitter jar to manage strong emotions, you can help support them with prompts like these:

It seems like you are experiencing a big emotion right now. Would you like to take out your glitter jar? When it settles, you might be ready to discuss what happened.

Perhaps your mind is having difficulty focusing right now. How about you take out your glitter jar and breathe while watching the glitter settle? Let me know when you feel ready to focus again.

You will need a jar, airtight lid, water, and a bit of glitter to create your own glitter jar. You can find similar effects online if you want to avoid the possible mess of a physical glitter jar.



Make a Schedule or List of to-do's

Many of you have shared that creating and maintaining a daily schedule helps children stay structured. It allows children to rely on a sense of predictability and safety. Being involved in this process enables children to practice responsible decision-making and self-management. It allows children to reflect on previous days and the day ahead as they make schedule choices to help manage their emotions.

To start this conversation with your child, try some of these prompts:

What are some things you would like to do tomorrow? Let's make a list.

We have a busy day! Let's sit to think about when we want to do what today.

Wow, look at everything you have accomplished today. What was the best part of your day? What are you looking forward to for tomorrow?

Using a consistent format for scheduling your days can help support your structure.

FOR GRADES SIX - 12

The Primero Youth Summit is coming on January 27th!



The Primero Youth Summit is coming on January 27th! This amazing free event is for first-generation students and parents and will be a fun chance to learn about some of the amazing local opportunities and resources for 6th-12th grade students planning for their future.

Breakfast and lunch will be provided, as well as transportation from Longs Peak, Sunset, Frederick High, and Timberline. Please see the flyer at the end of this newsletter for more information and for ways to register.

Complete your Registration for Classes by January 31!

Students! Do you have your My A schedule requests done yet? The need to be entered by Jan 31st - see the December email from Ms. Hakonson. I will be popping into their advisories over the next few weeks to help them work on it. Thank you!

Ms. Britt



SENIOR CORNER

FAFSA day at Front Range Community College

FRCC will be hosting its FAFSA DAY on Saturday, February 3rd, 11 am – 1 pm at each campus location.



The 2024-2025 FAFSA is for aid for the Fall 2024, Spring 2025 and Summer 2025 semesters.

Haven't heard of FAFSA Day? FAFSA Day is an opportunity for students and parents to get free help filling out the **Free Application for Federal Student Aid (FAFSA)**. This event is open to all students and families! The FAFSA is the first step and a federal requirement for all college students who plan to pay for college with the help of Federal Student Aid like grants, work-study, and federal student loans.

For more information on the FAFSA Changes and upcoming workshops, Click on the link button below.

LEARN MORE >



Featured Article

Box Breathing- Benefits and Techniques



This article is an excerpt of "How Box Breathing Can Help You Destress," posted by the Cleveland Clinic.

If you've ever felt anxious or overwhelmed, some well-intentioned person has probably told you, "Just breathe." However, when you're in a stressful moment, that can be much easier said than done.

In times of stress, your sympathetic nervous system is on high alert. Box breathing can help you move out of that state by tapping into the bodily system responsible for rest and digestion – the parasympathetic nervous system.

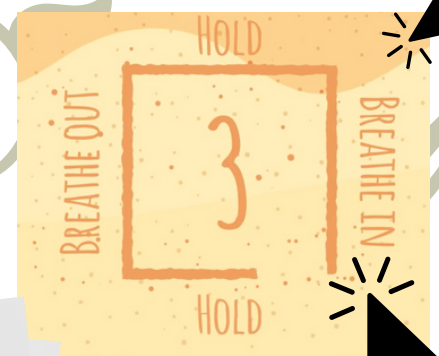
Evidence-based research suggests that the most significant benefit of box breathing is relaxation, especially in times of stress. Studies show that regulating your breath can lower levels of the stress hormone cortisol and help lower blood pressure, and activates the parasympathetic nervous system.

The best part is that doing box breathing is easy and free, and the results are immediate! Click on the box to the right below to follow along with an easy video, or read the steps at the bottom.

How to do Box Breathing

- **Step 1:** Breathe in through your nose (if possible), slowly counting to four. Feel the air enter your lungs.
- **Step 2:** Hold your breath for 4 seconds, trying to avoid inhaling or exhaling for 4 seconds.
- **Step 3:** Slowly exhale through your mouth for 4 seconds.
- **Step 4:** Repeat steps 1 to 3 until you feel re-centered. Five minutes can be your goal!

CLICK THE PICTURE BELOW
TO PRACTICE WITH THE VIDEO



A quick note:

For some of us, holding our breath feels like too much, and that's okay! Skip that part and simply count inhale breaths 1.2.3.4 and then exhale 1.2.3.4. Let me know if you have any questions!

Ms. Mitchell



ST. VRAIN VALLEY SCHOOLS
academic excellence by design

Do you want to learn more about exciting **career pathway** and **college** opportunities?

Do you want to meet **professionals** who can help you achieve your goals?

Join **PRIMERO Youth Leadership Summit!** a conference to help first gen students find their pathway to college and great careers.

PRIMERO

— YOUTH LEADERSHIP SUMMIT —

SATURDAY, JANUARY 27

8:30 AM - 2:00 PM

St. Vrain Innovation Center

33 Quail Rd. Longmont

Register: <https://bit.ly/PRIMEROSummit>

Choose from over 20 different sessions:

- Learn about career pathway programs available to St. Vrain students
- Get help with financial aid for college
- Connect with successful first generation St. Vrain graduates
- Visit with Colorado colleges and career pathway representatives.

Register!
It's FREE!



RINCÓN DE ASESORAMIENTO



¡Feliz
enero,
LaunchED

HAPPY
new year



¡Encuétrenos en la esquina donde la educación y el bienestar se conectan perfectamente en LaunchED! Ya comenzamos la inscripción para el año escolar 2024-2025 en enero. Consulte con su familia sobre sus objetivos y planes y avísenos si tiene preguntas sobre el registro. La Sra. Hakonson (también conocida como Sra. Britt) visitará las clases de asesoría en los grados 6-11 para explicar el registro y trabajar con la clase del Sr. Reid para lanzar con éxito a nuestros estudiantes de 5to grado al 6to grado el próximo año.

Este boletín está repleto de actividades divertidas, consejos relajantes y próximos eventos importantes en el mundo de la consejería. Como siempre, estamos aquí para apoyar a su estudiante para garantizar el éxito académico.

- ~ Britt Hakonson, consejera escolar
- ~ Julie Mitchell, intervencionista

**INSCRIPCIÓN EN LAUNCHED
PARA EL AÑO ESCOLAR
2024-2025**

¡YA ESTÁ DISPONIBLE!

27 DE ENERO

**CENTRO DE INNOVACIÓN
PRIMERO CUMBRE JUVENIL**

3 DE FEBRERO

APOYO DE FRCC FAFSA

**HASTA EL 5 DE FEBRERO
INSCRIPCIONES ABIERTAS
PARA CURSOS DE CET & IC**

12 DE FEBRERO

DÍA DE INICIO TARDÍO

CLUB GSA VIERNES

12:00

DESDE JARDÍN DE INFANTES HASTA QUINTO

Actividades de aprendizaje socioemocional fáciles y divertidas para que los niños hagan en casa

Como padres, nos preocupa si nuestros hijos harán amigos y estarán preparados para adaptarse a los desafíos de la vida. El aprendizaje socioemocional, comúnmente abreviado como SEL, representa las habilidades que su hijo necesita para prosperar. Las cinco competencias básicas comúnmente describen el SEL: autoconciencia, autogestión, toma de decisiones responsable, habilidades para relacionarse y conciencia social. En pocas palabras, SEL permite a niños y adultos comprender sus propias emociones y las de los demás y utilizar esta comprensión en sus elecciones y relaciones.

Lo que nos encanta de LaunchED es que nuestras familias son solo una parte de nuestra escuela como nuestros estudiantes. Muchos estudiantes han estado compartiendo con nosotros actividades divertidas que hacen con todos ustedes en casa, por lo que pensamos en compartir un par de ellas con la escuela. ¿Has probado otros? ¡Haznos saber!

Crear un tarro de purpurina

La estimulación visual puede despertar nuestros sentidos y calmar la ansiedad o la ira. Si alguna vez has visto brillantina arremolinándose y flotando en una jarra de agua, es posible que hayas sentido los efectos calmantes. Este proceso puede fomentar el autocontrol de los niños mientras aprenden a levantar su frasco de brillantina y a calmar sus emociones fuertes con mayor independencia.

A medida que su hijo adquiere más práctica en el uso de su frasco de brillantina para controlar las emociones fuertes, usted puede ayudarlo con indicaciones como estas:

Parece que estás experimentando una gran emoción en este momento. ¿Quieres sacar tu tarro de purpurina? Cuando todo se calme, es posible que esté listo para discutir lo que sucedió.

Quizás tu mente esté teniendo dificultades para concentrarse en este momento. ¿Qué tal si sacas tu frasco de brillantina y respiras mientras ves cómo se asienta la brillantina? Avísame cuando te sientas listo para concentrarte nuevamente.

Necesitarás un frasco, una tapa hermética, agua y un poco de brillantina para crear tu propio frasco de brillantina. Puedes encontrar efectos similares en línea si quieres evitar el posible desorden de un frasco de brillantina físico.



Sra. Britt y Sra. Mitchell

hacer un horario o Lista de tareas pendientes

Muchos de ustedes han compartido que crear y mantener un horario diario ayuda a los niños a mantenerse estructurados. Permite a los niños confiar en una sensación de previsibilidad y seguridad. Participar en este proceso permite a los niños practicar la toma de decisiones responsable y la autogestión. Les permite a los niños reflexionar sobre los días anteriores y el día siguiente mientras eligen horarios para ayudarlos a controlar sus emociones.

Para iniciar esta conversación con su hijo, pruebe algunas de estas sugerencias:

¿Cuáles son algunas de las cosas que te gustaría hacer mañana? Hagamos una lista.

¡Tenemos un día ocupado! Sentémonos a pensar cuándo queremos hacer qué hoy.

Vaya, mira todo lo que has logrado hoy. ¿Cuál fue la mejor parte de tu día? ¿Qué esperas para mañana?

Usar un formato consistente para programar sus días puede ayudar a respaldar su estructura.

PARA GRADOS SEIS - 12

¡La Cumbre Juvenil Primero llegará el 27 de enero!

¡La Cumbre Juvenil Primero llegará el 27 de enero! Este increíble evento gratuito es para padres y estudiantes de primera generación y será una oportunidad divertida para aprender sobre algunas de las increíbles oportunidades y recursos locales para los estudiantes de 6° a 12° grado que planifican su futuro.

Se proporcionará desayuno y almuerzo, así como transporte desde Longs Peak, Sunset, Frederick High y Timberline. Consulte el folleto al final de este boletín para obtener más información y formas de registrarse.

¡Completa tu inscripción para clases antes del 31 de enero!

¡Estudiantes! ¿Ya has realizado tus solicitudes de programación My A? Es necesario ingresar antes del 31 de enero; consulte el correo electrónico de diciembre de la Sra. Hakonson. Estaré presente en sus avisos durante las próximas semanas para ayudarlos a trabajar en ello. ¡Gracias!

Sra. Britt



RINCÓN PARA PERSONAS MAYORES

Día de FAFSA en Front Range Community College



FRCC organizará su DÍA DE FAFSA el sábado 3 de febrero, de 11 am a 1 pm en cada campus.

La FAFSA 2024-2025 es para ayuda para los semestres de otoño de 2024, primavera de 2025 y verano de 2025.

¿No has oído hablar del Día FAFSA? El Día FAFSA es una oportunidad para que los estudiantes y los padres obtengan ayuda gratuita para completar la Solicitud gratuita de ayuda federal para estudiantes (FAFSA). ¡Este evento está abierto a todos los estudiantes y familias! La FAFSA es el primer paso y un requisito federal para todos los estudiantes universitarios que planean pagar la universidad con la ayuda de ayuda federal para estudiantes, como becas, estudio y trabajo y préstamos federales para estudiantes.

Para obtener más información sobre los cambios de FAFSA y los próximos talleres, haga clic en el botón de enlace a continuación.

LEARN MORE >



Artículo destacado

Respiración de caja: beneficios y técnicas

Este artículo es un extracto de "Cómo la respiración en caja puede ayudarle a liberarse del estrés", publicado por la Clínica Cleveland.

Si alguna vez te has sentido ansioso o abrumado, probablemente alguna persona bien intencionada te haya dicho: "Sólo respira". Sin embargo, cuando estás en un momento estresante, puede ser mucho más fácil decirlo que hacerlo.

En momentos de estrés, su sistema nervioso simpático está en alerta máxima. La respiración de caja puede ayudarle a salir de ese estado al acceder al sistema corporal responsable del descanso y la digestión: el sistema nervioso parasimpático.

La investigación basada en evidencia sugiere que el beneficio más significativo de la respiración en caja es la relajación, especialmente en momentos de estrés. Los estudios demuestran que regular la respiración puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, ayudar a reducir la presión arterial y activar el sistema nervioso parasimpático.

¡La mejor parte es que hacer respiración de caja es fácil y gratis, y los resultados son inmediatos! Haga clic en el cuadro a la derecha debajo para seguir un video sencillo o lea los pasos en la parte inferior.

Cómo hacer la respiración en caja

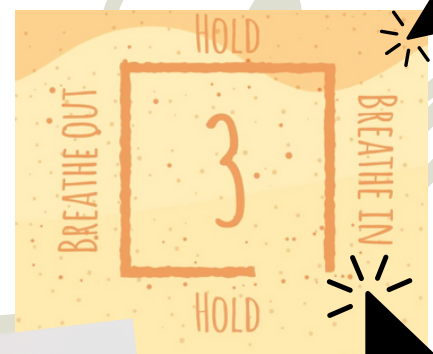
Paso 1: Inhale por la nariz (si es posible), contando lentamente hasta cuatro. Siente el aire entrar en tus pulmones.

Paso 2: Aguanta la respiración durante 4 segundos, intentando evitar inhalar o exhalar durante 4 segundos.

Paso 3: exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.

Paso 4: Repita los pasos 1 a 3 hasta que se sienta nuevamente centrado. ¡Cinco minutos pueden ser tu objetivo!

HAZ CLIC EN LA IMAGEN
DE ABAJO PARA PRACTICAR CON EL VÍDEO.



Una nota rápida:

Para algunos de nosotros, contener la respiración parece demasiado, ¡y está bien! Salta esa parte y simplemente cuenta las respiraciones de inhalación 1.2.3.4 y luego exhala 1.2.3.4. ¡Hazme saber si tienes alguna pregunta!

Sra. Mitchell



ST. VRAIN VALLEY SCHOOLS
academic excellence by design

¿Quieres aprender más sobre un camino profesional apasionante y oportunidades universitarias?

¿Quieres conocer profesionales quién puede ayudarte a alcanzar tus objetivos?

Ven a **PRIMERO Youth Leadership Summit!**
Una conferencia para ayudar a los estudiantes de primera generación a encontrar su camino hacia la universidad y grandes carreras.

PRIMERO

— YOUTH LEADERSHIP SUMMIT —

SABADO 27 de ENERO

8:30 AM - 2:00 PM

St. Vrain Innovation Center

33 Quail Rd. Longmont

Registro: <https://bit.ly/PRIMEROSummit>

Elija entre más de 20 sesiones diferentes:

- Conozca los programas de trayectoria profesional disponibles para los estudiantes de St. Vrain
- Obtenga información de ayuda financiera
- Conéctese con graduados exitosos de primera generación de St. Vrain
- Visite universidades de Colorado y representantes de trayectorias profesionales.

**Registro
¡Es gratis!**

