



MARK TWAIN JUNIOR HIGH

SCHOOL COUNSELING NEWS

March
2023



SCHOOL COUNSELING DEPARTMENT MESSAGE

Hi Panthers! **March** is our month of learning about **growth mindset** and **resilience**. Growth mindset is where people believe that their basic skills and abilities can be developed through **hard work** and **effort**. **Resilience** is the ability to **bounce back** after challenges and tough times. Being resilient can **empower** us to have a sense of **purpose in life** and set **goals for the future**. It also helps us know when to **ask for assistance**, and develop a feeling of **independence** and **self-worth**.

SCHOOL COUNSELING DEPARTMENT

Ms. Gonzalez, M.A., P.P.S

Caseload: A-F

Gonzalez.K@monet.k12.ca.us



Mrs. Cruz, M.A., P.P.S

Caseload: All EL's

Cruz.J@monet.k12.ca.us



Mrs. Valero, M.S., P.P.S

Caseload: G-Z

Valero.J@monet.k12.ca.us



OFFICE HOURS

Monday-Friday
9am-3pm



*Before and after school by appointment only.
(209) 574-1918



MARCH HAPPENINGS

MARCH LESSONS

Classroom presentations on **Growth Mindset** and **Resilience**

3/14 - 7th grade
3/15 - 8th grade



MONTHLY THEME

How to build RESILIENCE:

- Practice positive self-talk
- Check-in with your emotions on a regular basis
- Develop SMART goals and work on them
- Develop and maintain strong relationships with others
- Practice self-compassion
- Practice gratitude

OUTREACH

Mark Twain & Parents United

- **Date & Time:** Tuesday, April 4th at 9:30 AM
 - Topic: Managing Stress and Coping Skills

*The March meeting was postponed to April 4th due to Spring break.

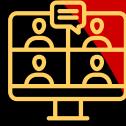
STUDENT SERVICES ADMINISTRATORS

Yolanda Molina

molina.y@monet.k12.ca.us

Tiffany Aguilar

aguilar.t@monet.k12.ca.us



Stay connected
via
ParentSquare,
Schoology,
PowerSchool
& email.

ANNOUNCEMENTS

7th grade/8th grade:

- **Quarter 3 ends on March 10.** Make sure that you complete your work and attend class every day (and on time)!
- 8th graders, remember that what you do this quarter and the grades that you earn will have a **huge impact** on whether you are eligible for **promotion** and the end-of-the-year activities.
- Reminder: Spring Break is from March 20-24. Spring Intersession will be from March 20-24.

988 Suicide & Crisis Lifeline

- If you or someone you know needs support now, **call or text 988** or **chat at 988lifeline.org**





MARK TWAIN JUNIOR HIGH

Marzo
2023



NOTICIAS DE CONSEJERÍA ESCOLAR

MENSAJE DEL DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESCOLAR

¡Hola Panteras! Marzo es nuestro mes de aprendizaje sobre la **mentalidad de crecimiento** y la **resiliencia**. La mentalidad de crecimiento es cuando las personas creen que sus habilidades y capacidades básicas se pueden desarrollar a través del **trabajo duro** y el **esfuerzo**. La **resiliencia** es la capacidad de **recuperarse** después de los desafíos y tiempos difíciles. Ser resilientes puede **empoderarnos** para tener un sentido de **propósito en la vida** y establecer **metas para el futuro**. También nos ayuda a saber cuándo **pedir ayuda** y desarrollar un sentimiento de **independencia** y **autoestima**.

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESCOLAR

Srta. Gonzalez, M.A., P.P.S

Caseload: A-F

Gonzalez.K@monet.k12.ca.us



Sr. Cruz, M.A., P.P.S

Caseload: All EL's

Cruz.J@monet.k12.ca.us



Sr. Valero, M.S., P.P.S

Caseload: G-Z

Valero.J@monet.k12.ca.us



HORARIO DE OFICINA

Lunes-Viernes

9am-3pm



*Antes y después de la escuela
solo con cita previa.

(209) 574-1918



ACONTECIMIENTOS DE MARZO

LECCIONES DE MARZO

Presentaciones en el salón sobre
Mentalidad de Crecimiento y Resiliencia

3/14 - 7mo grado

3/15 - 8vo grado

MENTALIDAD FIJA VS MENTALIDAD DE CRECIMIENTO



TEMA DEL MES

Cómo construir RESILIENCIA:

- Practica el diálogo interno positivo
- Revisa tus emociones de forma regular
- Desarrolla objetivos SMART y trabaja en ellos
- Desarrolla y mantén relaciones sólidas con los demás
- Practica la autocompasión
- Practica la gratitud

INFORMES

Mark Twain & Padres Unidos

• Fecha & Hora : Martes, 4 de Abril a las 9:30 AM

- Tema: Manejo del Estrés y Habilidades de Afrontamiento

*La reunión de Marzo se pospuso para el 4 de abril debido a las vacaciones de primavera.

SERVICIOS ESTUDIANTILES ADMINISTRADORAS

Yolanda Molina

molina.y@monet.k12.ca.us

Tiffany Aguilar

aguilar.t@monet.k12.ca.us



Mantente conectado a través de ParentSquare, Schoology, PowerSchool, y correo electrónico.

ANUNCIOS

7mo grado/8vo grado:

- El tercer trimestre termina el 10 de Marzo.** Asegúrate de completar tu trabajo y asistir a clase todos los días (y a tiempo)!
- Estudiantes del 8vo grado, recuerden que lo que hagan este trimestre y las calificaciones que obtengan tendrán un **gran impacto** en su elegibilidad para la **promoción** y las actividades de fin de año.
- Recordatorio:** Las vacaciones de primavera son del 20 al 24 de Marzo. La intercesión de primavera será del 20 al 24 de Marzo.

988 Línea de Vida de Suicidio y Crisis

- Si usted o alguien que conoce necesita ayuda ahora, **llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org**

