



DLS Counselor's Corner

Spring - 2025

School Counselor: Ms. Cruz

Email: hailcruz@paps.net

Phone extension: 38460

School Psychologist: Mrs. Bates

Email: ariebates@paps.net

Phone extension: 38461

Marking Period 3 Theme: Navigate Challenges

**For marking period 3, DLS is
focusing on:**

- Building coping skills
- Managing stress
- Learning conflict resolution & resilience



**"Obstacles don't have to stop you. If
you run into a wall, don't turn around
and give up. Figure out how to climb
it, go through it, or work around it."**

– Michael Jordan

**We can handle conflicts
with the wheel of choices!**



Ways to manage stress:

- Listen to music
- Keep a good sleep routine
- Go on a walk outside
- Practice mindfulness
- Read a book
- Exercise
- Drink water
- Hang out with friends and family



DLS Counselor's Corner

Spring - 2025

Resources for Students

Try some of these tips for dealing with stress. If you aren't sure what to do, you can always ask an adult for help!

Try writing about:

THREE GOOD THINGS ABOUT YOUR DAY:

THREE THINGS THAT YOU ARE LOOKING FORWARD TO:

Remember:
You are loved!

Do a SELF CARE Check in:

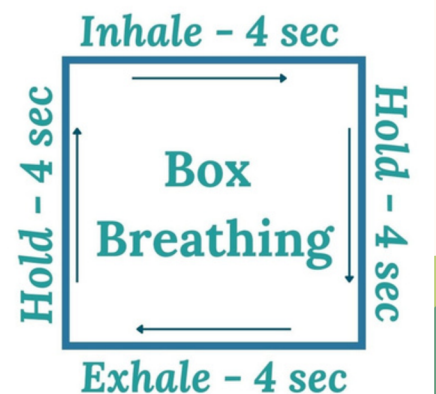
What am I excited about?

How am I feeling?

What do I need?

What am I grateful for?

Try a new coping strategy:





DLS Counselor's Corner

Spring - 2025

Resources for Students & Families

Hotlines



2NDFLOOR.ORG



Awesome Apps



Headspace



Breathing Zone



I am-Daily Affirmations



Music Zen



Tide-Meditation & Sleep



Happify



Calm



Virtual Hope Box



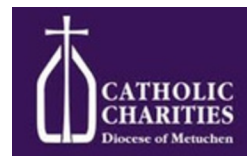
Three Good Things



Motivation-daily quotes

Local Counseling Centers

PerformCARE



Community Resources





El rincón del consejero de DLS

Primavera 2025

Consejera escolar: Sra. Cruz

Correo electrónico:

hailcruz@paps.net

Extensión de teléfono: 38460

Tema del tercer período de
evaluación:

Navegar por los desafíos

**Para el tercer período de
calificaciones, DLS se centra en:**

- Desarrollar habilidades de afrontamiento
- Manejo del estrés
- Aprender a resolver conflictos y a desarrollar resiliencia



“Los obstáculos no tienen por qué detenerte. Si te topas con un muro, no te des la vuelta y te rindas. Encuentra la manera de escalarlo, atravesarlo o sortearlo”.
– Michael Jordan

Psicóloga escolar: Sra. Bates

Correo electrónico:

ariebates@paps.net

Extensión de teléfono: 38461

Podemos resolver
conflictos con la rueda de
elecciones!



Formas de controlar el estrés:

- Escuchar música
- Mantener una buena rutina de sueño
- Salir a caminar
- Practicar la atención plena
- Leer un libro
- Hacer ejercicio
- Beber agua
- Salir con amigos y familiares



El rincón del consejero de DLS

Primavera - 2025

Recursos para estudiantes

Prueba algunos de estos consejos para lidiar con el estrés. Si no estás seguro de qué hacer, ¡siempre puedes pedirle ayuda a un adulto!

Intenta escribir sobre:

TRES COSAS BUENAS DE TU DÍA:

TRES COSAS QUE ESPERAS CON ANSIAS:

Haz un control de AUTOCUIDADO:

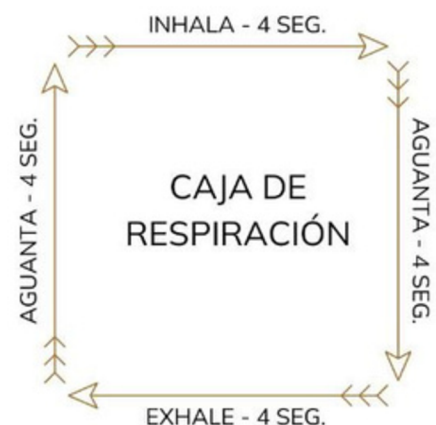
¿Qué me entusiasma?

¿Cómo me siento?

¿Qué necesito?

¿Por qué estoy agradecido?

Pruebe una nueva estrategia de afrontamiento:



**Recuerda:
¡Eres amado!**



El rincón del consejero de DLS

Primavera - 2025

Recursos para estudiantes y familias

Líneas directas



2NDFLOOR.ORG



Aplicaciones fabulosas



Headspace



Breathing Zone



I am-Daily Affirmations



Music Zen



Tide-Meditation & Sleep



Happify



Calm



Virtual Hope Box



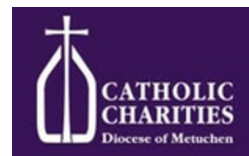
Three Good Things



Motivation-daily quotes

Centros de asesoramiento locales

PerformCARE



Recursos comunitarios

