

Counseling NEWSLETTER



AUGUST 2026

© Music City Counselor



MONTHLY FOCUS

This month's 4-5th lessons focused on reviewing naming our feelings and practicing some coping skills like breathing techniques and positive self talk. The goal is for our students to have a variety of strategies to use when they are experiencing big emotions.



HAPPY KIDS TIP

Back-to-school season is an exciting time! To help your child transition smoothly, establish a consistent bedtime and morning routine to set them up for success. Stay involved by checking backpacks for important notices and helping your child stay organized. Most importantly, talk with your child daily about their experiences to show your support and stay connected.

UPCOMING EVENTS

Credit recovery for 8th graders will begin Tuesday, September 1st and will be every Tuesday and Thursday in Mrs. Hester's room from 2:45-3:45 pm. After school tutoring will be available mid September.

CJSF Meeting September 16th in the library.

8th grade CJSF applications due September 18th at 3pm.

Kindness Club meets weekly-

6-8th Tuesdays during lunch recess

4-5th Thursdays during lunch recess



REMINDERS

Please complete your Data Confirmation and get signed up for Parent Square.



Mrs. Knox



(530)458-7631 ext 2121



rknnox@colusa.k12.ca.us

Boletín informativo DE CONSEJERÍA



AGOSTO 2026

© Music City Counselor



ENFOQUE MENSUAL

Las lecciones de este mes para los grados 4.º y 5.º se centraron en repasar cómo identificar y nombrar nuestras emociones, así como en practicar estrategias de afrontamiento, tales como técnicas de respiración y el diálogo interno positivo. El objetivo es que los estudiantes cuenten con diversas estrategias para utilizar cuando experimenten emociones intensas.



CONSEJO PARA NIÑOS FELICES

¡La temporada de regreso a clases es una época emocionante! Para ayudar a su hijo a adaptarse sin contratiempos, establezca rutinas constantes para la hora de dormir y para las mañanas que le permitan empezar con buen pie. Manténgase involucrado revisando la mochila en busca de avisos importantes y ayudando a su hijo a organizarse. Y lo más importante: hable a diario con su hijo sobre sus experiencias para demostrarle su apoyo y mantener el vínculo.

PRÓXIMOS EVENTOS

El programa de recuperación de créditos para alumnos de 8.º grado comenzará el martes 1 de septiembre y se llevará a cabo todos los martes y jueves en el aula de la Sra. Hester, de 2:45 a 3:45 p. m.

Las sesiones de tutoría después de clases estarán disponibles a mediados de septiembre. Reunión del CJSF el 16 de septiembre en la biblioteca.

Fecha límite para entregar las solicitudes del CJSF para 8.º grado: 18 de septiembre a las 3:00 p. m.

El Club de la Amabilidad se reúne semanalmente: Grados 6.º a 8.º: martes, durante el recreo del almuerzo.

Grados 4.º y 5.º: jueves, durante el recreo del almuerzo.



RECORDATORIOS

Por favor, complete la confirmación de datos y regístrese en ParentSquare.



Sra. Knox



(530)458-7631 ext 2922



rknox@colusa.k12.ca.us