

CAMPUS CARE CORNER

A monthly newsletter from the UTES Social Work Department and UTES School Nurse, designed to support student well-being by sharing social-emotional resources, monthly SEL themes, and ways families can stay connected and informed.

FEELINGS FEATURE

This month, our focus is on gratitude — noticing and appreciating the good around us, even in small moments. Research shows that practicing gratitude can increase happiness, improve relationships, and help children manage stress and big feelings.

Simple Family Gratitude Practices:

- **Family Conversation Starters**
 - What is something kind someone did for you today?
 - What made you smile today?
 - Who do you want to thank this week, and why?
- **Thank You Notes:** Have kids write or draw thank-you card for a teacher, friend, or family member.

GRATITUDE

Books on Gratitude:

- [The Crayons Give Thanks](#) by Drew Daywalt
- [Gratitude is My Superpower](#) by Alicia Ortego
- [The Gratitude Jar](#) by Katrina Liu

Videos on Gratitude:

- [Sesame Street: Abby's Journey of Gratitude](#)
- [Thankful for Friends Song](#)
- [Kid President's 25 Reasons to be Thankful](#)

SELF-CARE TIPS FROM THE NURSE

Caring for Yourself Helps You Care for Others.

As the school year gets busy, it's easy to overlook your own well-being. Remember, taking a few moments each day for self-care—whether it's a walk, deep breaths, or quiet time—can make a big difference. Managing stress not only helps your health, but also sets a powerful example for your child. It's okay to pause, reset, and take care of you. A healthy caregiver helps raise healthy, resilient kids!

We are grateful for our
UTES families and the
ways you support your
children and our
school community!



RINCÓN DE CUIDADO DEL CAMPUS

Un boletín mensual del Departamento de Trabajo Social de UTES y Enfermera Escolar de UTES, diseñado para apoyar el bienestar de los estudiantes al compartir recursos socioemocionales, temas SEL mensuales y formas en las que familias pueden mantenerse conectadas e informadas.

SENTIMIENTO DEL MES

Este mes, nuestro enfoque está en la gratitud — notar y apreciar todo lo bueno que nos rodea, incluso en los pequeños momentos. Las investigaciones muestran que practicar la gratitud puede aumentar la felicidad, mejorar las relaciones y ayudar a los niños a manejar el estrés y las emociones intensas.

Prácticas simples de gratitud en familia:

- **Preguntas para Conversar en Familia**
 - ¿Qué fue algo amable que alguien hizo por ti hoy?
 - ¿Qué te hizo sonreír hoy?
 - ¿A quién te gustaría agradecer esta semana y por qué?
- **Notas de Agradecimiento:** Inviten a los niños a que escriben o dibujen una tarjeta de agradecimiento para un maestro, amigo o miembro de la familia.

Estamos agradecidos con nuestras familias de UTES y por todas las formas en que apoyan a sus hijos y a nuestra comunidad escolar.



GRATITUD

Libros Sobre La Gratitud:

- Gracias por Pat Mora
- La gratitud es mi superpoder por Alicia Ortego
- El libro de los agradecimientos por Todd Parr

Videos Sobre La Gratitud:

- Sesame Street: El viaje de Abby hacia la gratitud
- Canción: Agradecido por los amigos
- Los 25 motivos de Kid President para estar agradecido

CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL DE LA ENFERMERA

Cuidarte a ti mismo te ayuda a cuidar de los demás.

A medida que el año escolar se vuelve más ocupado, es fácil pasar por alto tu propio bienestar. Recuerda que tomar unos momentos cada día para el cuidado personal —ya sea salir a caminar, respirar profundamente o disfrutar de un momento de tranquilidad— puede marcar una gran diferencia. Manejar el estrés adecuadamente no solo beneficia tu salud, sino que también da un poderoso ejemplo a tu hijo. Está bien hacer una pausa, reiniciar y cuidarte. ¡Un cuidador saludable ayuda a criar niños saludables y resilientes!