¡Boletín de Orientación de la Escuela Primaria Sawgrass!

Abril de 2024

¡Bienvenido de nuevo!

¡Espero que hayas tenido unas vacaciones de primavera increíbles! A medida que entramos en abril, comienza la temporada de exámenes. ¡Echa un vistazo a las próximas páginas para encontrar algunas técnicas de mindfulness y alivio del estrés cuando se trata de los exámenes!

Mes de Concienciación sobre el Autismo

Abril también es el Mes de Concienciación sobre el Autismo. Aquí en Sawgrass nos esforzamos por promover la conciencia, aceptación e inclusión para nuestros estudiantes.

El 2 de abril se celebra el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo. Las Escuelas Públicas del Condado de Broward tendrán numerosas recaudaciones de fondos, eventos, presentaciones y más para crear conciencia.

CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS DE LOS EXÁMENES

¡Cuidado personal!

¡Tómate un tiempo para cuidar de tu cerebro y cuerpo! Ya sea que necesitemos una siesta, hacer ejercicio o divertirnos para relajarnos, el autocuidado es esencial para rendir al máximo en los exámenes. Mantén un horario constante de sueño y estudio, pero asegúrate de tomarte un tiempo para divertirte también.

Enlaces y recursos

- Inscripción de Padres ReThink Ed:
¡Haz Clic Aquí!

- Recursos de SEL para Padres ReThink Ed:
¡Haz Clic Aquí!

- Recursos de Salud Mental de BCPS:
¡Haz Clic Aquí!

- SEL En Casa:
¡Haz Clic Aquí!

Lecciones de video ReThink

K: ¡Toma 5!
1: Impulso de Sentimientos
2: Mi Cuerpo Consciente
3: Mi Mejor Cerebro
4: Amabilidad hacia Mí Mismo
5: ¡Tenemos Que Divertirnos!