

# ¡Boletín informativo de asesoramiento de la escuela primaria Sawgrass!

Enero de 2025



## ¡Feliz año nuevo!



¡Bienvenido de nuevo!  
Enero es un lindo y tranquilo regreso al cole, con foco en volver a la rutina y al autoconocimiento.

## ¿Por qué es importante la autoconciencia?

La autoconciencia nos permite:

Identificar nuestras propias fortalezas

- Encuentre áreas en las que podemos mejorar
- Demostrar honestidad e integridad



# ACTIVIDADES DE RESILIENCIA

# 2025

— HAPPY NEW YEAR —

## Enlaces y recursos

- Inscripción para padres de ReThink Ed:  
[¡Haga clic aquí!](#)
- Recursos SEL para padres de ReThink Ed:  
[¡Haga clic aquí!](#)
- Recursos de salud mental de BCPS:  
[¡Haga clic aquí!](#)
- SEL en casa:  
[¡Haga clic aquí!](#)

## Actividades



### Self-Awareness Activities for Kids



[www.thepathway2success.com](http://www.thepathway2success.com)  
Clipart by Kate Hadfield & Sarah Pecorino



Make a vision board



Write in a journal



Read positive  
affirmations



Research future  
careers



Do an emotions  
check-in



Make a gratitude list



Host a show-  
and-tell



Write self-  
compliments



Draw emojis for  
emotions



Introduce new  
activities

## Lecciones en video de ReThink

- K: Es un sentimiento
- 1: ¡Eres especial!
- 2: Nadie es más tú que tú
- 3: Mi mejor cerebro
- 4: Mis valores, mis elecciones
- 5: Mis fortalezas creativas