

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

Marzo de 2024

## ¡Vacaciones de primavera!

.....

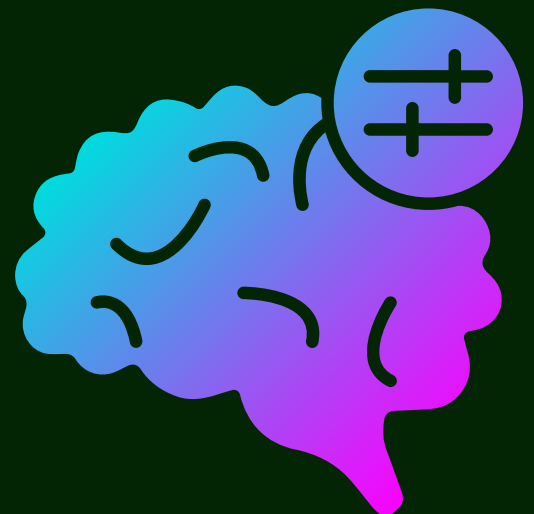
Los estudiantes de la escuela primaria Sawgrass han estado trabajando increíblemente duro desde las vacaciones de invierno. Las vacaciones de primavera comienzan el 21 de marzo y regresamos el 1 de abril. ¡Aproveche este tiempo para relajarse, divertirse y darle a su cerebro un descanso muy necesario!



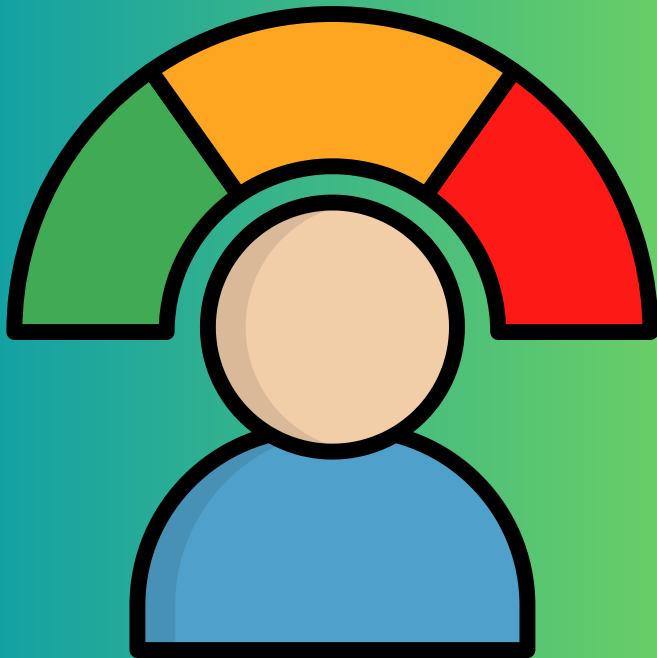
## Tema de marzo: Autogestión / Autocontrol

.....

A veces, cuando aparecen el estrés y las emociones fuertes, puede resultar difícil lidiar con ellas. Si mejoran sus habilidades de autogestión, los estudiantes pueden ayudarse a sí mismos a tener éxito.



# ACTIVIDADES EN CASA



## 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!](#)

## Registro de emociones

Dedica un tiempo cada día (o incluso un par de veces al día) para que los estudiantes analicen sus sentimientos. Al final de la semana, anima a los estudiantes a compartir sus diarios con un adulto de confianza.



## Lecciones en video de ReThink

K: Inhala, exhala

1º: ¡Espera!

2do: ¡Toma 5!

3º: ¡Mantén la calma!

4º: ¡Quieto!

5º: Detenerse, pensar, decidir