

¡Boletín informativo de consejería de la Primaria Sawgrass!

marzo 2024

¡Vacaciones de primavera!

.....

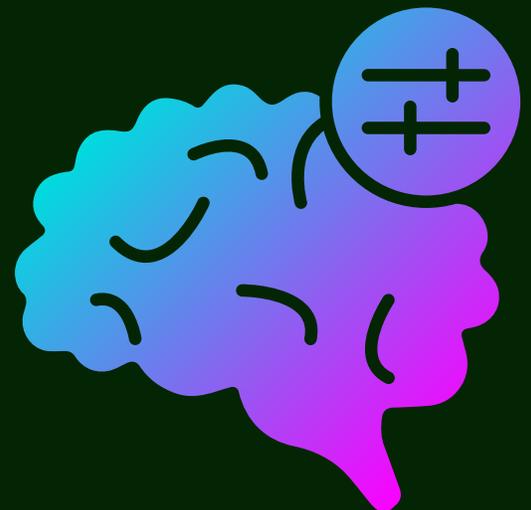


¡Los estudiantes de Sawgrass Elementary han estado trabajando increíblemente duro desde las vacaciones de invierno! El último día de clases es el 21 de marzo, salida temprana y regresamos el 1 de abril. ¡Tómate este tiempo para relajarte, divertirte y darle a tu cerebro un descanso muy necesario!

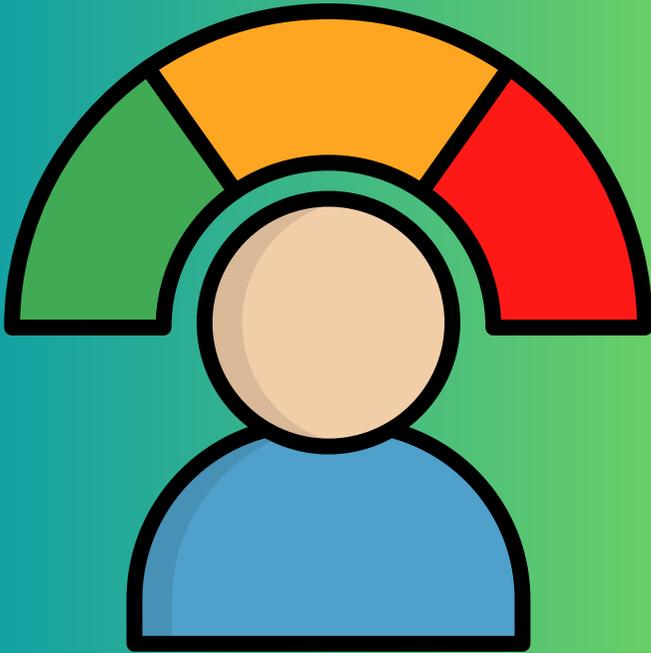
Tema de Marzo: Autogestión / Autocontrol

.....

A veces, cuando surgen el estrés y las emociones fuertes, puede resultar difícil lidiar con ellas. ¡Al aumentar las habilidades de autogestión, los estudiantes pueden ayudarse a sí mismos a tener éxito!



ACTIVIDADES EN CASA



Enlaces y recursos

- Registro de 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

Proporcione tiempo cada día (o incluso un par de veces al día) para que los estudiantes compartan sus sentimientos. ¡Al final de la semana, anime a los estudiantes a compartir sus diarios con un adulto de confianza!



Repensar las lecciones en vídeo

- K: Inhale, exhale
- 1º: ¡Espéralo!
- 2do: ¡Toma 5!
- 3º: ¡Mantén la calma!
- 4to: ¡Congelate!
- 5º: Para, Piensa, Decide