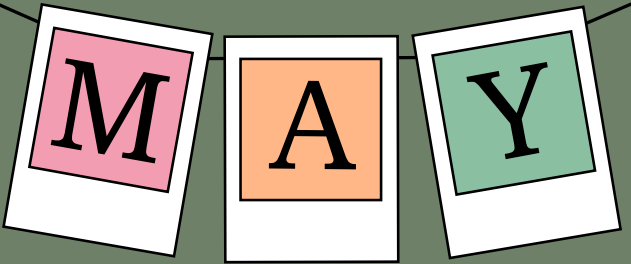


Boletín informativo de consejería de la primaria Sawgrass

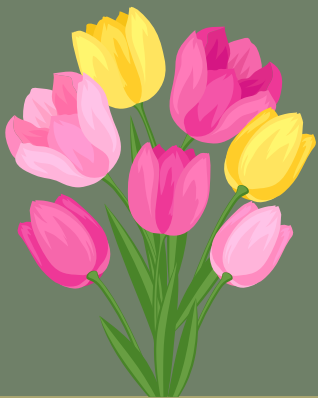
mayo 2024



¡Cerca de allí!

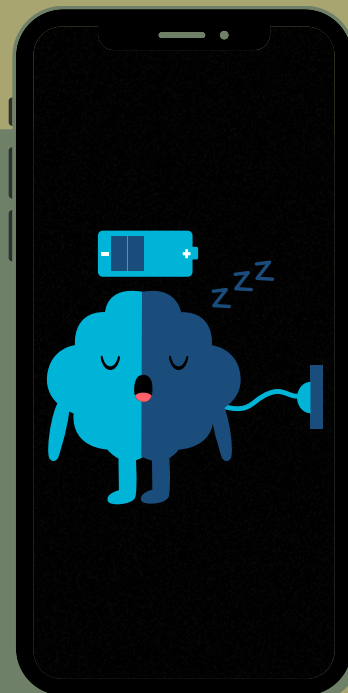
.....
¡28 días escolares y
contando! La temporada de
pruebas está a la vuelta de
la esquina, ¡así que es más
importante que nunca
cuidarse!

Self-care
IS EMPOWERMENT



Trabajo escolar, agotamiento y estrés

Al igual que la batería de un teléfono, nuestro cerebro se cansa demasiado para funcionar si la usamos demasiado. Con pocos días libres de aquí a fin de año, es importante darle un respiro a nuestro cerebro de vez en cuando. ¡Tome una siesta, mire televisión, pase un momento agradable en familia o haga algo divertido! Es importante equilibrar la escuela y la diversión.



CÓMO DESESTRESARSE DE LOS EXÁMENES



**¡Tan importante
que vale la pena
repetirlo!**

DE-STRESS

¡Tómate el tiempo para controlar tu cerebro y tu cuerpo! Ya sea que necesitemos una siesta, algo de ejercicio o algo de diversión para relajarnos, el cuidado personal es esencial para rendir al máximo en los exámenes. Mantenga un horario constante de sueño y estudio, ¡pero asegúrese de tomarse un tiempo para divertirse también!

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!](#)