Rosemead School District SEL Newsletter

January 2026





Greetings Rosemead Family! I hope you had a delightful December and are ready to have a joyous January! January is a time for fresh starts, new routines, and setting goals for the year! This month our focus is on perseverance! Perseverance means learning to keep trying even when something feels challenging. As students return from winter break, they may face new expectations, harder tasks, or the need to rebuild routines. Perseverance helps children understand that effort, practice, and mistakes are all part of learning and growing. At home and at school, we can encourage students to take things one step at a time and feel proud of themselves for sticking with it! Your dreams and goals are closer than you think!

Sincerely,
Your Rosemead School Psychologists

Habit of the Month: Perseverance



What does perseverance mean?

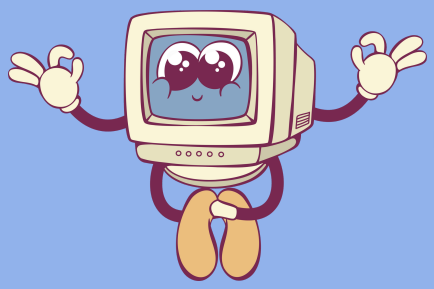
Perseverance means sticking with something, even when it feels hard, frustrating, or takes a long time. It's taking a break if you need one and then trying again. It's asking for help, practicing, and believing that you can get better. When you use perseverance, you don't give up! Instead, you grow stronger and more confident every time you try.





How can I be practice perseverance?

- Remember that mistakes help you learn.
- Take a deep breath and keep going instead of giving up.
- Break big tasks into smaller steps.
- Ask for help when you need it.
- Practice a little bit each day.
- Use positive self-talk, like "I can keep trying" or "I'll get better with practice."
- Take a short break if you feel frustrated, then come back and try again.
- Celebrate your effort, not just the result.
- Be proud of yourself for not giving up!



calm CLICKS



Check out these links to practice some mindfulness or learn more about our habit of the month!



music for the mind

Here are some tunes about being trying your best and never giving up!

mindful breaks



Need a short break to reset your mind or just want to practice being mindful? Click these!

let's learn more!

Let's learn more about our habit of the month!



check this out!

Did you set a New Year's Resolution? Learn about how to set and track goals better with this video! What do you want to get better at this year?





January is National Thank You Month—a time to reflect on those who've made an impact in our lives and express gratitude.

We are so thankful for your dedication to our students and community. Your efforts inspire learning, growth, and compassion every day.

The practice of gratitude improves our overall mental well-being. Check out these articles to learn about the impact of gratitude on our brain:

- "Gratitude enhances health, brings happiness — and may even lengthen lives", Harvard Health
- "How Gratitude Improves Your Health and Happiness", Science News Today
- "How expressing gratitude can transform your work and life", AP News

Students, here's how you can spread kindness on campus this month:

- Thank a friend, teacher, or staff member who has made a difference in your life.
- Help a classmate or a teacher with a small task.
- Share kind words or compliments with others.

This month, we encourage you to reflect on the support you've received and take a moment to say thank you to those who've made a difference. If you or a family member needs extra support, remember that Rosemead School District partners with Care Solace to provide quick and confidential access to mental health resources.

- Call 888-515-0595, available 24/7 in over 50 languages.
- Visit caresolace.com/rosemead to connect with care providers.

Thank you for all you do to make Rosemead School District a strong and caring community.



Boletín informativo de SEL Distrito Escolar de Rosemead

Enero 2026





¡Saludos, familia Rosemead! ¡Espero que hayan tenido un diciembre maravilloso y estén listos para un enero feliz! Enero es tiempo de nuevos comienzos, nuevas rutinas y establecer metas para el año. ¡Este mes nos centramos en la perseverancia! Perseverancia significa aprender a seguir intentándolo incluso cuando algo parece difícil. Al regresar de las vacaciones de invierno, los estudiantes pueden enfrentar nuevas expectativas, tareas más difíciles o la necesidad de rehacer sus rutinas. La perseverancia ayuda a los niños a comprender que el esfuerzo, la práctica y los errores son parte del aprendizaje y el crecimiento. En casa y en la escuela, podemos animar a los estudiantes a ir paso a paso y sentirse orgullosos de sí mismos por perseverar. ¡Sus sueños y metas están más cerca de lo que creen!

Atentamente, Sus psicólogos escolares de Rosemead

Hábito del mes

Perserverancia



¿Qué significa perseverancia?

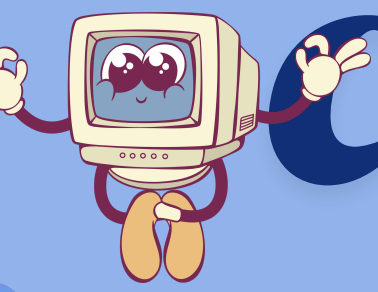
Perseverar significa perseverar, incluso cuando parezca difícil, frustrante o lleve mucho tiempo. Es tomar un descanso si lo necesitas y volver a intentarlo. Es pedir ayuda, practicar y creer que puedes mejorar. Cuando perseveras, ¡no te rindes! Al contrario, te vuelves más fuerte y tienes más confianza en ti mismo cada vez que lo intentas.





¿Cómo puedo practicar la perseverancia?

- Recuerda que los errores ayudan a aprender.
- Respira profundamente y sigue adelante en lugar de rendirte.
- Divida las tareas grandes en pasos más pequeños.
- Pide ayuda cuando la necesites.
- Practica un poco cada día.
- Utilice un diálogo interno positivo, como “Puedo seguir intentándolo” o “Mejoraré con la práctica”.
- Tómate un breve descanso si te sientes frustrado, luego regresa e inténtalo nuevamente.
- Celebra tu esfuerzo, no sólo el resultado.
- Siéntete orgulloso de ti mismo por no rendirte!



calma CLICS



¡Consulta estos enlaces para practicar la atenciÓn plena o aprender más sobre nuestro hábito del mes!

música para la mente

¡Aquí hay algunas canciones sobre esforzarse al máximo y nunca darse por vencido!



descansos conscientes

¿Necesitas un breve descanso para restablecer tu mente o simplemente quieres practicar la atenciÓn plena?
¡Haga clic aquí!



¡Aprendamos más!

¡Aprendamos más sobre nuestro hábito del mes!



¡Mira esto!

¿Ya te propusiste un propÓsito de Año Nuevo? ¡Aprende a establecer y monitorear mejor tus objetivos con este video! ¿En qué quieres mejorar este año?





Enero es el Mes Nacional del Agradecimiento, un momento para reflexionar sobre aquellos que han tenido un impacto en nuestras vidas y expresar gratitud.
Estamos muy agradecidos por su dedicación a nuestros estudiantes y a nuestra comunidad. Sus esfuerzos inspiran aprendizaje, crecimiento y compasión cada día.
Practicar la gratitud mejora nuestro bienestar mental general. Consulta estos artículos para descubrir cómo la gratitud impacta nuestro cerebro:

"La gratitud mejora la salud, brinda felicidad e incluso puede prolongar la vida", Harvard Health
"Cómo la gratitud mejora tu salud y felicidad", Science News Today
"Cómo expresar gratitud puede transformar tu trabajo y tu vida", AP News

Estudiantes, aquí les mostramos cómo pueden difundir la amabilidad en el campus este mes:

- Agradezca a un amigo, maestro o miembro del personal que haya marcado una diferencia en su vida.
- Ayuda a un compañero de clase o a un profesor con una pequeña tarea.
- Comparte palabras amables o cumplidos con los demás.

Este mes, los animamos a reflexionar sobre el apoyo que han recibido y a tomarse un momento para agradecer a quienes han marcado la diferencia. Si usted o un familiar necesita apoyo adicional, recuerden que el Distrito Escolar de Rosemead colabora con Care Solace para brindar acceso rápido y confidencial a recursos de salud mental.
Llame al 888-515-0595, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana en más de 50 idiomas.
Visite caresolace.com/rosemead para conectarse con proveedores de atención.
Gracias por todo lo que hacen para hacer del Distrito Escolar Rosemead una comunidad fuerte y solidaria.



罗斯米德学区 SEL简讯

一月 2026



罗斯米德大家庭的各位成员，大家好！希望你们度过了一个愉快的十二月，并准备好迎接充满喜悦的一月！一月是重新开始、建立新习惯、设定年度目标的好时机！本月，我们将重点关注“坚持不懈”！坚持不懈意味着即使遇到挑战也要坚持尝试。学生们结束寒假回到学校后，可能会面临新的期望、更艰巨的任务，或者需要重新建立日常习惯。坚持不懈能帮助孩子们理解，努力、练习和犯错都是学习和成长的一部分。无论在家还是在学校，我们都可以鼓励学生们一步一个脚印地前进，并为自己的坚持感到自豪！你们的梦想和目标比想象中更近！

此致，罗斯米德学校心理咨询师

本月习惯

毅力



毅力意味着什么？

毅力意味着坚持不懈，即使事情感觉艰难、令人沮丧或耗时很长。它意味着在需要时休息一下，然后再重新尝试。它意味着寻求帮助、不断练习，并相信自己能够做得更好。当你拥有毅力时，你就不会放弃！相反，每一次尝试都会让你变得更强大、更自信。

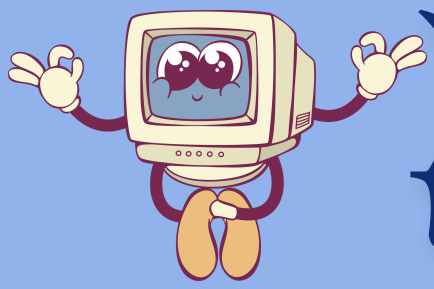




我该如何培养毅力？

记住，错误能帮助你学习。

- 深呼吸，继续前进，不要放弃。
- 将大任务分解成小步骤。
- 需要帮助时就寻求帮助。
- 每天练习一点。
- 使用积极的自我对话，例如“我可以继续努力”或“通过练习我会进步”。
- 如果你感到沮丧，可以稍作休息，然后再回来重试。
- 要庆祝你的努力，而不仅仅是结果。
- 你应该为自己没有放弃而感到自豪！



冷静的点击



点击这些链接，练习正念冥想，或了解更多关于我们本月习惯的信息！



心灵的音乐

这里有一些关于尽力而为、永不放弃的歌曲！

正念休息



需要短暂休息来调整心态，或者只是想练习正念冥想？点击这些！

让我们了解更多！

让我们来了解一下本月的主题习惯吧！



快来看看！

你制定新年计划了吗？观看此视频，学习如何更好地设定和追踪目标！你今年想在哪些方面有所提升？





一月是全国感恩月——这是一个反思那些对我们生活产生影响的人并表达感激之情的时刻。
我们非常感谢您对学生和社区的奉献。您的努力每天都在激励着人们学习、成长和培养同情心。
感恩的练习能够提升我们的整体心理健康。请阅读以下文章，了解感恩对我们大脑的影响：
“感恩能增进健康，带来幸福，甚至可能延长寿命”，哈佛健康
《感恩如何改善你的健康和幸福》，《今日科学新闻》
“表达感恩如何改变你的工作和生活”，美联社新闻

同学们，以下是本月在校园里传播善意的方法：

- 感谢一位朋友、老师或工作人员，他们曾对你的生活产生过积极的影响。
- 帮助同学或老师完成一项小任务。
- 与他人分享鼓励的话语或赞美之词。

本月，我们鼓励您回顾自己所获得的帮助，并花点时间感谢那些给予您帮助的人。如果您或您的家人需要额外的支持，请记住，罗斯米德学区与 Care Solace 合作，提供快速且保密的心理健康资源。
拨打 888-515-0595，全天候 24 小时提供 50 多种语言服务。
访问 caresolace.com/rosemead 联系护理人员。
感谢您为使罗斯米德学区成为一个强大而充满关爱的社区所做的一切。



Học khu Rosemead
Bản tin SEL

Tháng Một 2026



Chào gia đình Rosemead! Tôi hy vọng các bạn đã có một tháng 12 tuyệt vời và sẵn sàng đón chào một tháng Giêng tràn đầy niềm vui! Tháng Giêng là thời điểm để bắt đầu lại, thiết lập những thói quen mới và đặt ra mục tiêu cho năm mới! Tháng này, chúng ta sẽ tập trung vào sự kiên trì! Kiên trì nghĩa là học cách tiếp tục cố gắng ngay cả khi gặp khó khăn. Khi học sinh trở lại trường sau kỳ nghỉ đông, các em có thể phải đối mặt với những kỳ vọng mới, những nhiệm vụ khó khăn hơn hoặc cần phải xây dựng lại thói quen. Sự kiên trì giúp trẻ hiểu rằng nỗ lực, luyện tập và sai lầm đều là một phần của quá trình học tập và trưởng thành. Ở nhà và ở trường, chúng ta có thể khuyến khích học sinh thực hiện mọi việc từng bước một và tự hào về bản thân vì đã kiên trì! Ước mơ và mục tiêu của các em gần hơn các em nghĩ đấy!

Trân trọng, Các nhà tâm lý học của trường Rosemead

Thói quen của tháng

Sự kiên trì



Kiên trì nghĩa là gì?

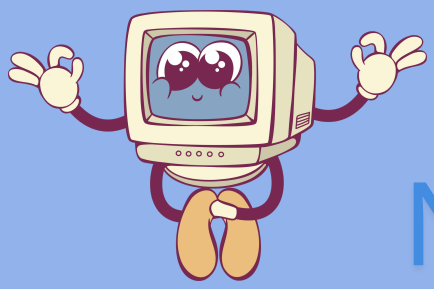
Kiên trì nghĩa là bám trụ vào một việc gì đó, ngay cả khi nó khó khăn, gây nản lòng hoặc mất nhiều thời gian. Đó là việc nghỉ ngơi nếu cần và sau đó thử lại. Đó là việc tìm kiếm sự giúp đỡ, luyện tập và tin tưởng rằng bạn có thể tiến bộ hơn. Khi bạn kiên trì, bạn không bỏ cuộc! Thay vào đó, bạn trở nên mạnh mẽ và tự tin hơn mỗi lần thử.





Tôi có thể rèn luyện tính kiên trì bằng cách nào?

- Hãy nhớ rằng sai lầm giúp bạn học hỏi.
- Hãy hít thở sâu và tiếp tục cố gắng thay vì bỏ cuộc.
- Chia nhỏ các nhiệm vụ lớn thành các bước nhỏ hơn.
- Hãy mạnh dạn yêu cầu giúp đỡ khi bạn cần.
- Hãy luyện tập một chút mỗi ngày.
- Hãy sử dụng những lời tự nhủ tích cực, chẳng hạn như “Mình có thể tiếp tục cố gắng” hoặc “Mình sẽ tiến bộ hơn nhờ luyện tập”.
- Nếu cảm thấy nản lòng, hãy nghỉ ngơi một chút rồi quay lại và thử lại.
- Hãy ăn mừng nỗ lực của bạn, chứ không chỉ kết quả.
- Hãy tự hào về bản thân vì đã không bỏ cuộc!



điểm tĩnh

Nhấp chuột



Hãy xem những liên kết này để thực hành chánh niệm hoặc tìm hiểu thêm về thói quen của tháng này!

âm nhạc cho tâm hồn

Dưới đây là một số bài hát về việc cố gắng hết sức và không bao giờ bỏ cuộc!



nghỉ ngơi có ý thức

Bạn cần một khoảng nghỉ ngắn để thư giãn đầu óc hoặc chỉ muốn thực hành chánh niệm?
Hãy nhấp vào đây!



Hãy cùng tìm hiểu thêm!

Hãy cùng tìm hiểu thêm về thói quen của tháng này nhé!



Xem này!

Bạn đã đặt ra mục tiêu cho năm mới chưa? Hãy tìm hiểu cách thiết lập và theo dõi mục tiêu hiệu quả hơn với video này! Bạn muốn cải thiện điều gì trong năm nay?





Tháng Giêng là Tháng Cảm ơn Quốc gia - thời điểm để suy ngẫm về những người đã có ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta và bày tỏ lòng biết ơn.
Chúng tôi vô cùng biết ơn sự tận tâm của các bạn dành cho học sinh và cộng đồng. Những nỗ lực của các bạn truyền cảm hứng cho việc học tập, phát triển và lòng nhân ái mỗi ngày.
Việc thực hành lòng biết ơn giúp cải thiện sức khỏe tinh thần tổng thể của chúng ta. Hãy xem những bài viết này để tìm hiểu về tác động của lòng biết ơn đối với não bộ:
"Lòng biết ơn giúp tăng cường sức khỏe, mang lại hạnh phúc — và thậm chí có thể kéo dài tuổi thọ", Harvard Health
"Lòng biết ơn cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn như thế nào", Tin tức Khoa học Ngày nay
"Làm thế nào việc bày tỏ lòng biết ơn có thể thay đổi công việc và cuộc sống của bạn", AP News

Các bạn sinh viên, đây là cách các bạn có thể lan tỏa lòng tốt trong khuôn viên trường tháng này:

- Hãy cảm ơn một người bạn, thầy cô hoặc nhân viên nào đó đã tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của bạn.
- Giúp đỡ bạn cùng lớp hoặc giáo viên hoàn thành một việc nhỏ.
- Hãy chia sẻ những lời tốt đẹp hoặc lời khen ngợi với người khác.

Tháng này, chúng tôi khuyến khích bạn suy ngẫm về sự hỗ trợ mà bạn đã nhận được và dành chút thời gian để nói lời cảm ơn đến những người đã tạo nên sự khác biệt. Nếu bạn hoặc một thành viên trong gia đình cần thêm sự hỗ trợ, hãy nhớ rằng Học khu Rosemead hợp tác với Care Solace để cung cấp quyền truy cập nhanh chóng và bảo mật vào các nguồn lực sức khỏe tâm thần.
Hãy gọi số 888-515-0595, phục vụ 24/7 với hơn 50 ngôn ngữ.
Hãy truy cập caresolace.com/rosemead để kết nối với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc.
Cảm ơn vì tất cả những gì các bạn đã làm để biến Học khu Rosemead thành một cộng đồng vững mạnh và đầy lòng nhân ái.

