Rosemead School District SEL Newsletter

February 2026





Greetings Rosemead Family! I hope you had a joyous January and are ready to have a fabulous February! February is a wonderful time to focus on connection and kindness, which is why our focus this month is empathy! Empathy is being able to understand how someone else might be feeling and show you care. When we practice empathy, we listen more closely, include others, and respond with kindness. Learning to see situations from another person's point of view helps build stronger friendships, reduce conflicts, and creates a more supportive school community. At home and at school, we can model empathy by listening, asking thoughtful questions, and showing care for one another. Small acts of understanding can make a big difference!

Sincerely,
Your Rosemead School Psychologists

Habit of the Month

Empathy

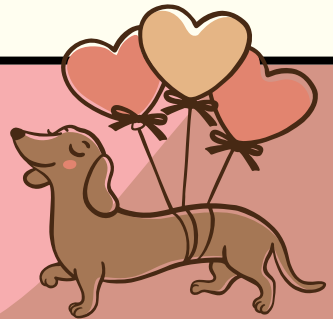


What does empathy mean?

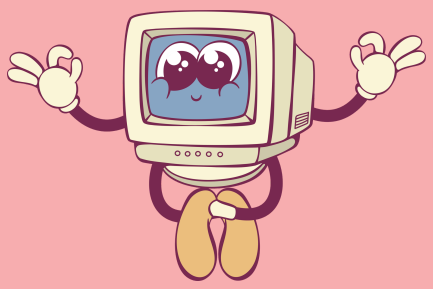
Empathy means trying to understand how someone else is feeling. It's putting yourself in their shoes and imagining what their day might be like. When you show empathy, you listen, care, and respond with kindness. Empathy helps us be better friends and create a school where everyone feels safe and understood.

How can I be practice empathy?

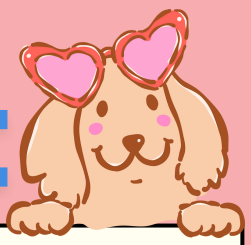
- Listen when someone is talking and try not to interrupt.
- Look at their face and body to notice how they might be feeling.
- Ask, "Are you okay?" or "How can I help?"
- Imagine how you would feel in the same situation.
- Use kind and caring words.
- Include someone who seems left out.
- Be patient if someone is having a hard day.
- Say sorry if you hurt someone's feelings.
- Celebrate when others do well.
- Remember: everyone has feelings, just like you!







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 empathy!



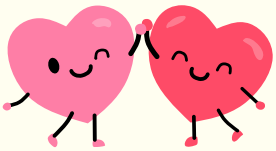
mindful breaks

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!

Our good friend Dojo is also learning about empathy!





Valentine's Day & Random Acts of Kindness Week

care solace

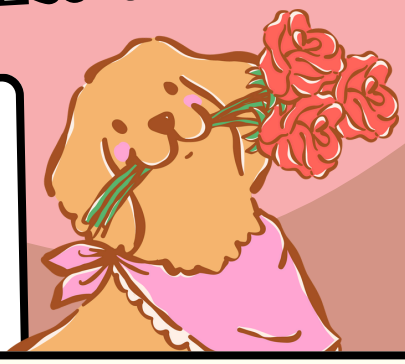
Let's make kindness the norm this week! As we all work to create a kinder world, we can start with ourselves and our community. We invite you to celebrate Valentine's Day (February 14th) and Random Acts of Kindness Day (February 17th) by spreading kindness. There is no limit on the amount of goodness we can put into the world. Every ounce of kindness matters and inspires kindness in others. Ready to participate in the Kindness Challenge? Here are ideas to get started:

1. Join the #MakeKindnessTheNorm challenge and share your acts of kindness on social media.
2. Practice kindness and self-compassion with these guided practices and exercises: Self Compassion Practices
3. Some of us are already taking steps to find professional help with our well-being and perhaps you or a loved one should too. If you or a family member would like help finding a mental health care provider, use Care Solace, a complimentary and confidential coordination service provided by Rosemead School District:
4. Call 888-515-0595. Support is available 24/7/365 in any language.
5. Visit caresolace.com/rosemead and either search on your own OR click "Need Help" for assistance by video chat, email, or phone.

Spreading kindness improves our well-being and fosters a caring community. What will you do to spread kindness this week?

Distrito Escolar de Rosemead
Boletín informativo de SEL

Febrero 2026





¡Saludos, familia Rosemead! Espero que hayan tenido un feliz enero y estén listos para un febrero fabuloso. Febrero es un momento maravilloso para centrarse en la conexión y la amabilidad, por eso este mes nos centramos en la empatía. La empatía es poder comprender cómo se siente otra persona y demostrarle cariño. Cuando practicamos la empatía, escuchamos con más atención, incluimos a los demás y respondemos con amabilidad. Aprender a ver las situaciones desde la perspectiva de otra persona ayuda a forjar amistades más sólidas, reducir conflictos y crear una comunidad escolar más solidaria. En casa y en la escuela, podemos ser un ejemplo de empatía escuchando, haciendo preguntas reflexivas y demostrando cariño mutuo. ¡Pequeños gestos de comprensión pueden marcar una gran diferencia!

Atentamente, Sus psicólogos escolares de Rosemead

Hábito del mes

Empatía



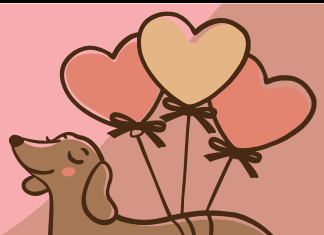
¿Qué significa empatía?

La empatía significa intentar comprender cómo se siente otra persona. Es ponerse en su lugar e imaginar cómo podría ser su día. Cuando demuestras empatía, escuchas, te preocupas y respondes con amabilidad. La empatía nos ayuda a ser mejores amigos y a crear un ambiente donde todos se sienten seguros y comprendidos.

¿Cómo puedo practicar la empatía?

Escuche cuando alguien esté hablando y trate de no interrumpir.

- Observa su cara y su cuerpo para observar cómo podrían sentirse.
- Pregunte: "¿Estás bien?" o "¿Cómo puedo ayudarte?"
- Imagínate cómo te sentirías en la misma situación.
- Utilice palabras amables y cariñosas.
- Incluya a alguien que parezca excluido.
- Tenga paciencia si alguien está teniendo un día difícil.
- Pide perdón si hieres los sentimientos de alguien.
- Celebre cuando a otros les va bien.
- Recuerda: ¡todos tenemos sentimientos, igual que tú!





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 melodías sobre la empatía!



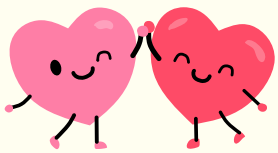
descansos conscientes

¿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!

¡Nuestro buen amigo Dojo también está aprendiendo sobre empatía!



Valentine's Day & Random Acts of Kindness Week

care solace

¡Hagamos de la amabilidad la norma esta semana! Mientras todos trabajamos para crear un mundo más amable, podemos empezar por nosotros mismos y nuestra comunidad. Los invitamos a celebrar el Día de San Valentín (14 de febrero) y el Día de los Actos de Amabilidad al Azar (17 de febrero) compartiendo amabilidad.

No hay límite a la bondad que podemos aportar al mundo. Cada pizca de bondad importa e inspira bondad en los demás. ¿Listo para participar en el Reto de la Bondad? Aquí tienes algunas ideas para empezar:

Únete al desafío #MakeKindnessTheNorm y comparte tus actos de bondad en las redes sociales.

- Practique la bondad y la autocompasión con estas prácticas y ejercicios guiados: Prácticas de autocompasión
- Algunos de nosotros ya estamos buscando ayuda profesional para nuestro bienestar, y quizás usted o un ser querido también deberían hacerlo. Si usted o un familiar necesita ayuda para encontrar un profesional de la salud mental, utilice Care Solace, un servicio de coordinación gratuito y confidencial del Distrito Escolar de Rosemead.

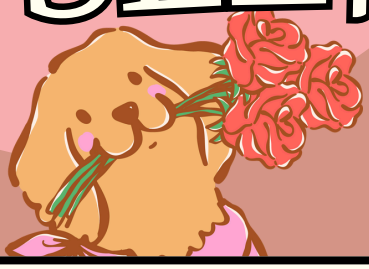
Llame al 888-515-0595. Asistencia disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, en cualquier idioma.

Visite caresolace.com/rosemead y busque por su cuenta O haga clic en "Necesita ayuda" para obtener asistencia por chat de video, correo electrónico o teléfono.

Difundir amabilidad mejora nuestro bienestar y fomenta una comunidad solidaria. ¿Qué harás para difundir amabilidad esta semana?

罗斯米德学区 SEL简讯

二月 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快乐的一月，并期待着精彩的二月！二月是关注人与人之间联结和友善的绝佳时机，因此我们本月的主题是同理心！同理心是指能够理解他人的感受并表达关心。当我们践行同理心时，我们会更加认真地倾听，更关注他人，并以友善的态度回应。学习从他人的角度看待问题有助于建立更牢固的友谊，减少冲突，并营造一个更加互助的校园社区。无论在家还是在学校，我们都可以通过倾听、提出有见地的问题以及彼此关爱来展现同理心。小小的理解之举也能带来巨大的改变！

此致，罗斯米德学校心理咨询师

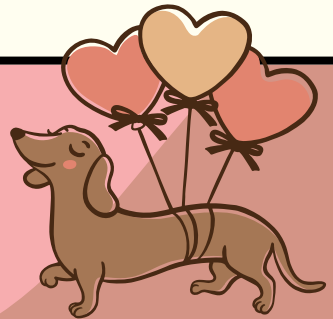
本月习惯

共情



同理心是什么意思？

同理心意味着努力理解他人的感受。它意味着设身处地地为他人着想，想象他们的一天会是什么样子。当你展现同理心时，你会倾听、关心并以善意回应。同理心能帮助我们成为更好的朋友，并创造一个让每个人都感到安全和被理解的校园环境。

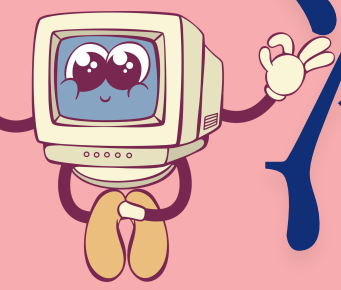


我该如何练习同理心？

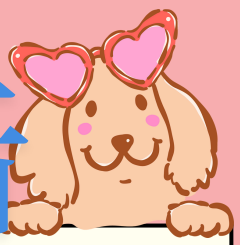
别人说话时要认真听，尽量不要打断。

- 观察他们的面部表情和身体状况，留意他们的感受。
- 问：“你还好吗？”或者“我能帮上什么忙吗？”
- 想象一下你身处同样的境地会有什么感受。
- 使用友善和关怀的语言。
- 把那些看起来被冷落的人也包括在内。
- 如果有人今天过得很艰难，请耐心等待。
- 如果你伤害了别人的感情，要道歉。
- 当别人取得好成绩时，要为他们庆祝。
- 记住：每个人都有感情，就像你一样！





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

以下是一些关于同理心的歌曲！



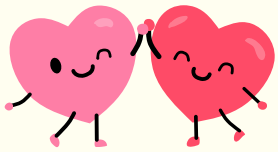
正念休息

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！

我们的好朋友 Dojo 也在学习如何体谅他人！



Valentine's Day & Random Acts of Kindness Week

care solace

让我们本周将善意变成常态！在我们共同努力创造一个更友善的世界之际，我们可以从自身和社区做起。我们邀请您通过传播善意来庆祝情人节（2月14日）和随机善举日（2月17日）。

我们能为世界带来的善意是无穷无尽的。每一份善意都意义非凡，都能激发他人的善意。准备好参与“善意挑战”了吗？以下是一些入门建议：

加入#让善意成为常态#挑战，并在社交媒体上分享你的善举。

- 通过以下引导式练习和练习来培养善意和自我关怀：自我关怀练习
- 我们当中有些人已经开始寻求专业人士的帮助来改善身心健康，或许您或您的亲人也应该这样做。如果您或您的家人需要帮助寻找心理健康护理服务提供者，请使用 Care Solace，这是罗斯米德学区提供的一项免费且保密的协调服务：

请致电 888-515-0595。我们提供 24/7/365 全天候任何语言的支持服务。

访问 caresolace.com/rosemead，您可以自行搜索，也可以点击“需要帮助”通过视频聊天、电子邮件或电话获得帮助。

传播善意可以提升我们的幸福感，并促进社区的关爱。本周你会做些什么来传播善意呢？

Học khu Rosemead
Bản tin SEL

Tháng hai 2026





Chào gia đình Rosemead! Tôi hy vọng các bạn đã có một tháng Giêng vui vẻ và sẵn sàng cho một tháng Hai tuyệt vời! Tháng Hai là thời điểm tuyệt vời để tập trung vào sự kết nối và lòng tốt, đó là lý do tại sao trọng tâm của tháng này là sự đồng cảm! Đồng cảm là khả năng hiểu được cảm xúc của người khác và thể hiện sự quan tâm của bạn. Khi thực hành sự đồng cảm, chúng ta lắng nghe kỹ hơn, bao dung hơn và đáp lại bằng lòng tốt. Học cách nhìn nhận tình huống từ góc nhìn của người khác giúp xây dựng tình bạn bền chặt hơn, giảm xung đột và tạo ra một cộng đồng trường học hỗ trợ lẫn nhau hơn. Ở nhà và ở trường, chúng ta có thể thể hiện sự đồng cảm bằng cách lắng nghe, đặt những câu hỏi chu đáo và thể hiện sự quan tâm lẫn nhau. Những hành động nhỏ thể hiện sự thấu hiểu có thể tạo nên sự khác biệt lớn!

Trân trọng, Các nhà tâm lý học của trường Rosemead

Thói quen của tháng

Sự đồng cảm



Sự đồng cảm có nghĩa là gì?

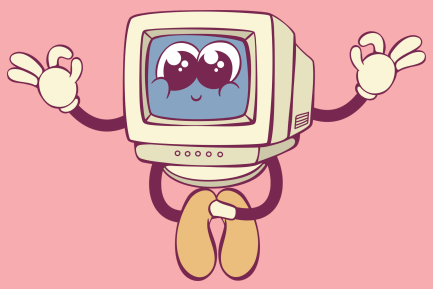
Lòng trắc ẩn nghĩa là cố gắng hiểu cảm xúc của người khác. Đó là đặt mình vào vị trí của họ và tưởng tượng một ngày của họ sẽ như thế nào. Khi thể hiện lòng trắc ẩn, bạn lắng nghe, quan tâm và đáp lại bằng sự tử tế. Lòng trắc ẩn giúp chúng ta trở thành những người bạn tốt hơn và tạo ra một môi trường học đường nơi mọi người đều cảm thấy an toàn và được thấu hiểu.



Tôi có thể rèn luyện sự đồng cảm bằng cách nào?

- Hãy lắng nghe khi người khác đang nói và cố gắng đừng ngắt lời.
- Hãy quan sát khuôn mặt và ngôn ngữ cơ thể của họ để nhận biết xem họ có thể đang cảm thấy như thế nào.
- Hãy hỏi, “Bạn có ổn không?” hoặc “Tôi có thể giúp gì?”
- Hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy thế nào trong hoàn cảnh tương tự.
- Hãy dùng những lời lẽ tử tế và ân cần.
- Hãy thêm vào những người dường như bị bỏ rơi.
- Hãy kiên nhẫn nếu ai đó đang trải qua một ngày khó khăn.
- Hãy nói lời xin lỗi nếu bạn làm tổn thương cảm xúc của người khác.
- Hãy ăn mừng khi người khác thành công.
- Hãy nhớ: ai cũng có cảm xúc, giống như bạn!





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 lòng trắc ẩn!



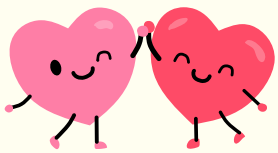
nghỉ ngơi có ý thức

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!

Người bạn tốt của chúng ta, Dojo, cũng đang học về sự đồng cảm!





Valentine's Day & Random Acts of Kindness Week

care solace

Hãy cùng nhau biến lòng tốt trở thành chuẩn mực trong tuần này! Khi tất cả chúng ta cùng nỗ lực tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn, chúng ta có thể bắt đầu từ chính bản thân và cộng đồng của mình. Chúng tôi mời bạn cùng kỷ niệm Ngày lễ Tình nhân (14 tháng 2) và Ngày Hành động Tốt bụng Ngẫu nhiên (17 tháng 2) bằng cách lan tỏa lòng tốt.

Không có giới hạn nào cho lượng điều tốt đẹp mà chúng ta có thể lan tỏa đến thế giới. Mỗi một chút lòng tốt đều có ý nghĩa và truyền cảm hứng cho lòng tốt ở người khác. Bạn đã sẵn sàng tham gia Thử thách Lòng tốt chưa? Dưới đây là một số ý tưởng để bắt đầu:

Hãy tham gia thử thách #MakeKindnessTheNorm và chia sẻ những hành động tử tế của bạn trên mạng xã hội.

- Hãy rèn luyện lòng tốt và lòng tự thương xót thông qua các bài tập và hướng dẫn sau: Thực hành Lòng Tự Thương Xót
- Một số người trong chúng ta đã và đang tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp cho sức khỏe tinh thần của mình, và có lẽ bạn hoặc người thân của bạn cũng nên làm như vậy. Nếu bạn hoặc thành viên gia đình muốn được giúp đỡ tìm kiếm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, hãy sử dụng Care Solace, một dịch vụ điều phối miễn phí và bảo mật do Học khu Rosemead cung cấp:

Hãy gọi số 888-515-0595. Chúng tôi hỗ trợ 24/7/365 bằng mọi ngôn ngữ.

Hãy truy cập caresolace.com/rosemead và tự tìm kiếm thông tin HOẶC nhấp vào "Cần trợ giúp" để được hỗ trợ qua trò chuyện video, email hoặc điện thoại.

Lan tỏa lòng tốt giúp cải thiện sức khỏe tinh thần và nuôi dưỡng một cộng đồng biết quan tâm. Bạn sẽ làm gì để lan tỏa lòng tốt trong tuần này?