Rosemead School District SEL Newsletter

March 2026



Greetings Rosemead Family! I hope you had a fabulous February and are ready to have a marvelous March! March is a month of growth and fresh energy as we move toward spring. Our SEL focus this month is Responsibility: understanding that our choices matter and taking ownership of our actions. Responsibility includes completing tasks, following through on commitments, being honest, and making safe and respectful decisions. When we practice responsibility, we build independence, confidence, and trust with others. Together, at home and at school, we can support students in making positive choices and following through on their commitments each day!

Sincerely,
Your Rosemead School Psychologists

Habit of the Month: Responsibility



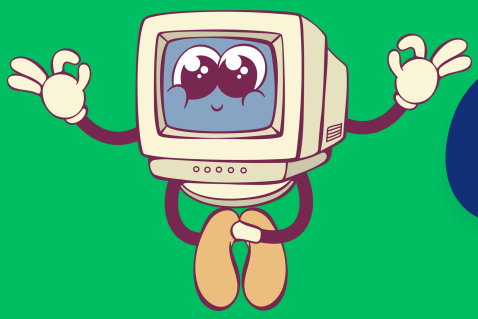
What does responsibility mean?

Responsibility means doing what you are supposed to do and making good choices. It's taking care of your things, finishing your work, and being honest about your actions. When you are responsible, you show others they can trust you, and you feel proud of yourself for doing the right thing.

How can I be practice being responsible?

- Follow directions the first time they are given.
- Complete your work and turn it in on time.
- Take care of your belongings and clean up after yourself.
- Tell the truth, even when it's hard.
- Admit when you make a mistake and try to fix it.
- Remember to bring what you need for school each day.
- Help with chores or tasks at home without being reminded.
- Make safe and respectful choices.
- Do your best, even when no one is watching.





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 responsible!



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!

Here are some fun stories about taking responsibility!





March is

Self-Harm Awareness Month

#SelfHarmAwareness

care/solace

March is Self-Harm Awareness Month. If a student has been hurting themselves on purpose, the real hurt is inside. Self-harm is used to cope in the moment but can end up becoming a dangerous cycle. Here are some signs that your student is vulnerable and may be self-injuring:

- Symptoms of depression, anxiety, or stress
- Visible cuts, scratches, or unexplained wounds
- Covering their bodies with bandages, long sleeves, or long pants

If your student needs intervention and support for self-harm and its root causes, contact Care Solace. Care Solace will navigate the mental health care system, explain options, and quickly find available providers in our local community. Care Solace is a complimentary and confidential care coordination service provided by Rosemead School District.

- Call 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365.
- Visit caresolace.com/rosemead and either search on your own OR click “Book Appointment” for assistance by video chat, email, or phone.

As always, we are committed to promoting and protecting our students’ total wellbeing.



March is

Self-Harm Awareness Month

#SelfHarmAwareness

care/solace

Tháng Ba là Tháng Nâng cao Nhận thức về Tự gây thương tích. Nếu một học sinh cố tình tự làm tổn thương bản thân, nỗi đau thực sự nằm ở bên trong. Tự gây thương tích được sử dụng như một cách để đối phó trong lúc khó khăn nhưng có thể trở thành một vòng luẩn quẩn nguy hiểm. Dưới đây là một số dấu hiệu cho thấy học sinh của bạn đang dễ bị tổn thương và có thể đang tự gây thương tích:
Các triệu chứng của trầm cảm, lo âu hoặc căng thẳng
Các vết cắt, vết xước hoặc vết thương không rõ nguyên nhân có thể nhìn thấy được
Họ quấn băng quanh người, mặc áo dài tay hoặc quần dài.
Nếu học sinh của bạn cần sự can thiệp và hỗ trợ về vấn đề tự gây hại và nguyên nhân gốc rễ của nó, hãy liên hệ với Care Solace. Care Solace sẽ hướng dẫn học sinh tiếp cận hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần, giải thích các lựa chọn và nhanh chóng tìm kiếm các nhà cung cấp dịch vụ có sẵn trong cộng đồng địa phương. Care Solace là dịch vụ điều phối chăm sóc miễn phí và bảo mật do Học khu Rosemead cung cấp.
Hãy gọi số 888-515-0595. Chúng tôi cung cấp dịch vụ hỗ trợ đa ngôn ngữ 24/7/365.
Hãy truy cập caresolace.com/rosemead và tự tìm kiếm HOẶC nhấp vào “Đặt lịch hẹn” để được hỗ trợ qua trò chuyện video, email hoặc điện thoại.

1. Như mọi khi, chúng tôi cam kết thúc đẩy và bảo vệ toàn diện sức khỏe và hạnh phúc của học sinh.

Distrito Escolar de Rosemead
Boletín informativo de SEL

Marzo 2026



¡Saludos, familia Rosemead! ¡Espero que hayan tenido un febrero fabuloso y estén listos para un marzo maravilloso! Marzo es un mes de crecimiento y energía renovada a medida que nos acercamos a la primavera. Nuestro enfoque SEL este mes es la responsabilidad: comprender que nuestras decisiones importan y responsabilizarnos de nuestras acciones. La responsabilidad incluye completar tareas, cumplir con los compromisos, ser honestos y tomar decisiones seguras y respetuosas. Cuando practicamos la responsabilidad, desarrollamos independencia, confianza y seguridad en los demás. Juntos, en casa y en la escuela, podemos apoyar a los estudiantes para que tomen decisiones positivas y cumplan con sus compromisos cada día.

Atentamente, Sus psicólogos escolares de Rosemead

Hábito del mes

Responsabilidad



¿Qué significa responsabilidad?

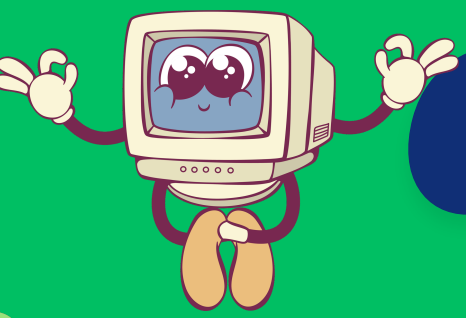
Responsabilidad significa hacer lo que se supone que debes hacer y tomar buenas decisiones. Es ocuparte de tus asuntos, terminar tu trabajo y ser honesto con tus acciones. Cuando eres responsable, demuestras a los demás que pueden confiar en ti y te sientes orgulloso de ti mismo por hacer lo correcto.

¿Cómo puedo practicar la responsabilidad?

- Siga las instrucciones la primera vez que se las den.
- Complete su trabajo y entréguelo a tiempo.
- Cuida tus pertenencias y limpia después de usarlas.
- Di la verdad, incluso cuando sea difícil.
- Admite cuando cometas un error y trata de solucionarlo.
- Recuerda traer lo que necesitas para la escuela cada día.
- Ayudar con las tareas o los quehaceres del hogar sin que se lo recuerden.
- Tome decisiones seguras y respetuosas.
- Haz lo mejor que puedas, incluso cuando nadie te esté mirando.







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 responsibilidad!



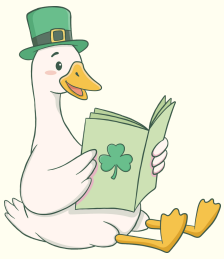
descansos conscientes

¿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!

¡Aquí hay algunas historias divertidas sobre asumir la responsabilidad!





March is

Self-Harm Awareness Month

#SelfHarmAwareness

care/solace

Marzo es el Mes de la Concientización sobre la Autolesión. Si un estudiante se ha estado autolesionando a propósito, el verdadero dolor está en su interior. La autolesión se usa para sobrellevar el momento, pero puede acabar convirtiéndose en un círculo vicioso. Aquí hay algunas señales de que su estudiante es vulnerable y podría estar autolesionándose:

- Síntomas de depresión, ansiedad o estrés.
- Cortes visibles, rasguños o heridas inexplicables
- Cubrirse el cuerpo con vendas, mangas largas o pantalones largos.

Si su estudiante necesita intervención y apoyo para la autolesión y sus causas, comuníquese con Care Solace. Care Solace le guiará por el sistema de salud mental, le explicará las opciones y le ayudará a encontrar rápidamente los proveedores disponibles en nuestra comunidad. Care Solace es un servicio gratuito y confidencial de coordinación de atención médica proporcionado por el Distrito Escolar de Rosemead.

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

Visite caresolace.com/rosemead y busque por su cuenta O haga clic en “Reservar cita” para obtener asistencia por chat de video, correo electrónico o teléfono.

Como siempre, estamos comprometidos a promover y proteger el bienestar total de nuestros estudiantes.

Học khu Rosemead
Bản tin SEL

Bước đầu 2026



Chào gia đình Rosemead! Tôi hy vọng các bạn đã có một tháng Hai tuyệt vời và sẵn sàng cho một tháng Ba thật rực rỡ! Tháng Ba là tháng của sự phát triển và năng lượng mới khi chúng ta hướng tới mùa xuân. Trọng tâm SEL của chúng ta trong tháng này là Trách nhiệm: hiểu rằng lựa chọn của chúng ta rất quan trọng và chịu trách nhiệm về hành động của mình. Trách nhiệm bao gồm hoàn thành nhiệm vụ, thực hiện cam kết, trung thực và đưa ra những quyết định an toàn và tôn trọng. Khi chúng ta thực hành trách nhiệm, chúng ta xây dựng tính độc lập, sự tự tin và lòng tin với người khác. Cùng nhau, ở nhà và ở trường, chúng ta có thể hỗ trợ học sinh đưa ra những lựa chọn tích cực và thực hiện cam kết của mình mỗi ngày!

Trân trọng, Các nhà tâm lý học của trường Rosemead

Thói quen của tháng

Trách nhiệm



Trách nhiệm có nghĩa là gì?

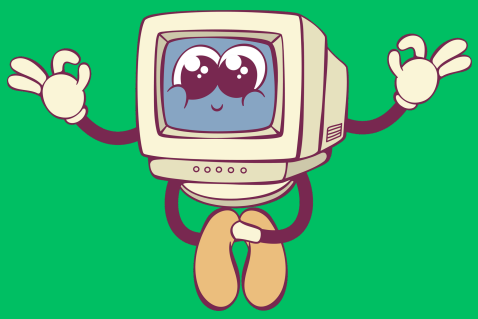
Trách nhiệm nghĩa là làm những gì bạn cần làm và đưa ra những lựa chọn đúng đắn. Đó là chăm sóc những thứ của mình, hoàn thành công việc và trung thực về hành động của mình. Khi bạn có trách nhiệm, bạn cho người khác thấy họ có thể tin tưởng bạn, và bạn cảm thấy tự hào về bản thân vì đã làm điều đúng đắn.



Tôi có thể rèn luyện tính trách nhiệm bằng cách nào?

- Hãy làm theo hướng dẫn ngay từ lần đầu tiên được đưa ra.
- Hoàn thành bài tập và nộp đúng hạn.
- Hãy giữ gìn đồ đạc của mình và dọn dẹp sau khi sử dụng.
- Hãy nói sự thật, ngay cả khi điều đó khó khăn.
- Hãy thừa nhận khi bạn mắc lỗi và cố gắng sửa chữa.
- Hãy nhớ mang theo những thứ cần thiết cho việc học mỗi ngày.
- Giúp đỡ việc nhà hoặc các công việc vặt mà không cần nhắc nhở.
- Hãy đưa ra những lựa chọn an toàn và tôn trọng.
- Hãy cố gắng hết sức mình, ngay cả khi không ai quan sát.





điểm tinh

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 tinh thần trách nhiệm!



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!

Dưới đây là một vài câu chuyện thú vị về việc chịu trách nhiệm!



罗斯米德学区 SEL简讯

行进 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美好的二月，并准备好迎接精彩的三月！三月是充满成长和活力的月份，我们正朝着春天迈进。本月我们的社会情感学习重点是责任：理解我们的选择至关重要，并对自己的行为负责。责任包括完成任务、履行承诺、诚实守信以及做出安全且尊重他人的决定。当我们践行责任时，我们就能建立独立性、自信心以及与他人建立信任。让我们在家和学校携手合作，支持学生每天做出积极的选择并履行承诺！

此致，罗斯米德学校心理咨询师

本月习惯

责任



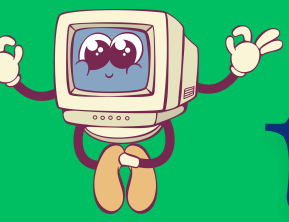
责任意味着什么？

责任意味着做自己应该做的事，做出正确的选择。它包括照看好自己的东西，完成自己的工作，并对自己的行为诚实。当你承担起责任时，你向他人表明他们可以信任你，你也会为自己做了正确的事而感到自豪。

我该如何培养责任感？

- 第一次接到指示时，一定要遵照执行。
- 按时完成并提交作业。
- 请爱护好您的物品，并保持环境清洁。
- 即使很难，也要说出真相。
- 承认错误并努力改正。
- 记得每天带上上学需要的东西。
- 无需提醒即可主动帮忙做家务或任务。
- 做出安全且尊重他人的选择。
- 即使无人关注，也要做到最好。





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

以下是一些关于责任感的歌曲！



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！

以下是一些关于承担责任的有趣故事！





March is

Self-Harm Awareness Month

#SelfHarmAwareness

care/solace

三月是自残意识宣传月。如果学生故意伤害自己，真正的痛苦其实源于内心。自残或许是应对当下困境的一种方式，但最终可能演变成危险的恶性循环。以下是一些学生可能存在自残倾向的迹象：

抑郁、焦虑或压力症状

可见的割伤、擦伤或不明原因的伤口

他们用绷带、长袖或长裤遮盖身体。

如果您的孩子需要干预和支持来应对自残行为及其根源，请联系 Care Solace。Care Solace 将协助您了解心理健康护理体系，解释各种方案，并迅速找到我们当地社区的可用服务提供者。Care Solace 是由罗斯米德学区提供的免费且保密的护理协调服务。

请致电 888-515-0595。我们提供 24/7/365 全天候多语言支持。

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

我们将一如既往地致力于促进和保护学生的全面健康。