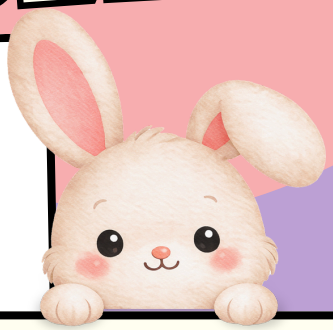
Rosemead School District SEL Newsletter

April 2026





Greetings Rosemead Family! I hope you had a marvelous March and are ready to have an awesome April! April is a time of growth, change, and new beginnings. Our SEL focus this month is Cooperation: working together and supporting one another to reach a shared goal. Cooperation includes listening to others, sharing ideas, taking turns, and helping each other succeed. When we practice cooperation, we build stronger relationships, improve communication, and create a more positive community. Life feels more fun (and a little easier) when we work together and treat each other with kindness. Together, at home and at school, we can support students in working as a team and treating others with kindness and respect each day!

Sincerely,
Your Rosemead School Psychologists

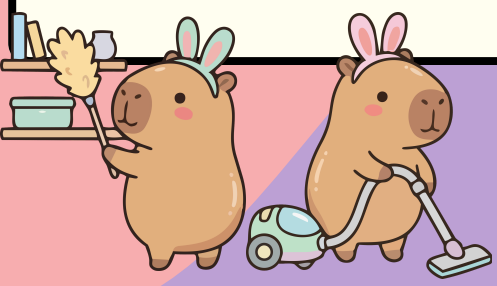
Habit of the Month

Cooperation



What does responsibility mean?

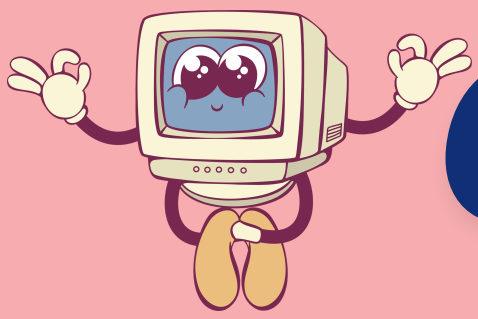
Cooperation means working together with others to get something done. It's listening, sharing ideas, taking turns, and helping each other. Sometimes it means being patient or flexible when things don't go your way. When we cooperate, we make things easier and more fun, and everyone feels included and important.



How can I be practice being responsible?

- Listen when others are speaking.
- Take turns and share materials.
- Use kind words when working with others.
- Follow group rules and directions.
- Help your team or partner when they need it.
- Be flexible if things don't go your way.
- Share your ideas, but also listen to others' ideas.
- Stay calm and solve problems together.
- Encourage others and celebrate team success.
- Do your part to help the group succeed.





calm CLICKS

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

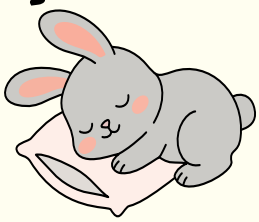
music for the mind

Here are some tunes about cooperation!



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!

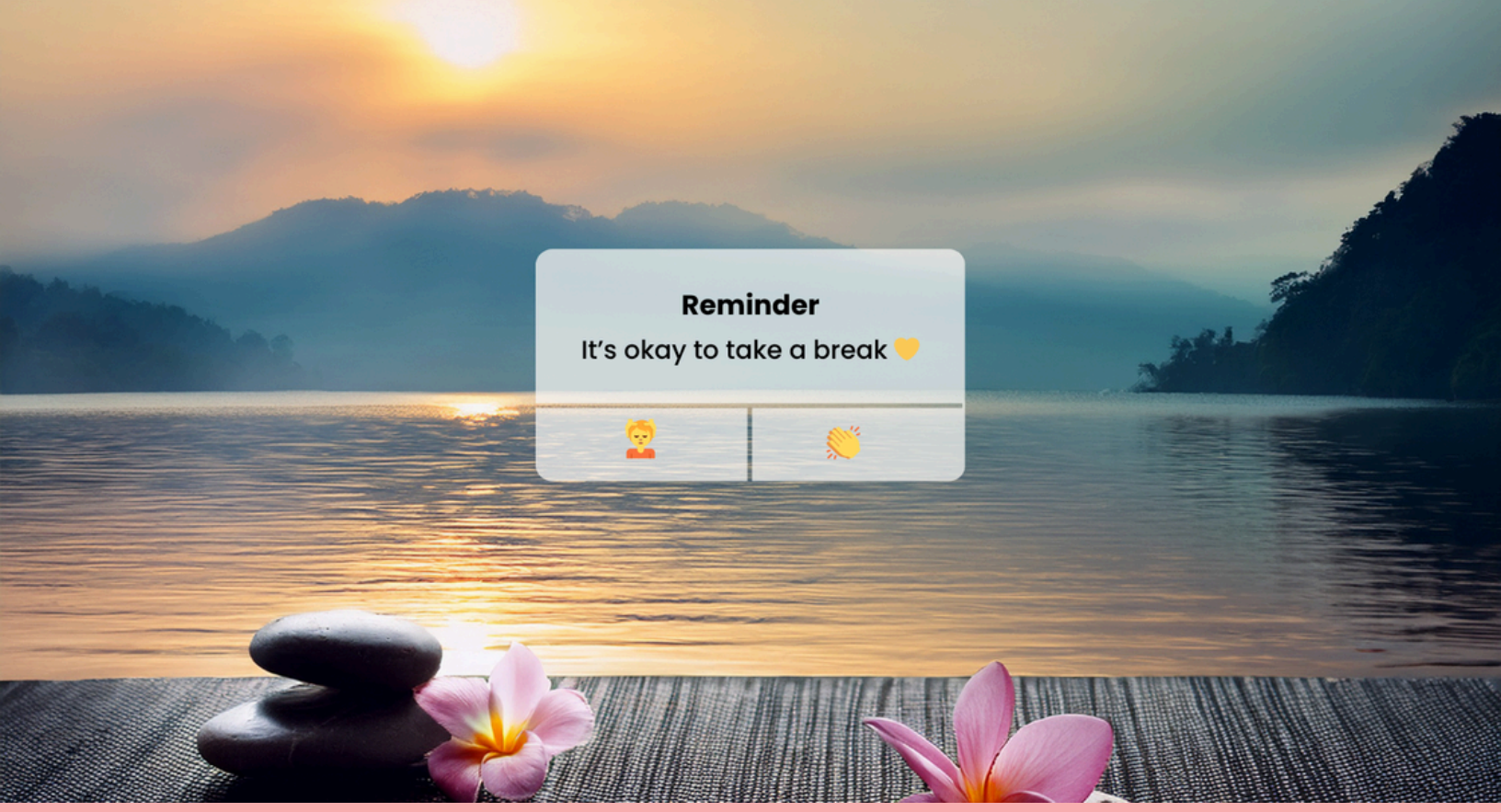


check this out!

What's your favorite game? Lots of games need you to cooperate with other people! Like soccer, basketball, baseball, and volleyball! Check out these fun games that you can try at home or school!







April is Stress Awareness Month—a timely reminder to prioritize mental health and well-being. In the midst of academic demands and daily responsibilities, it's crucial for both students and staff to take moments throughout the day to reset and practice mindfulness.

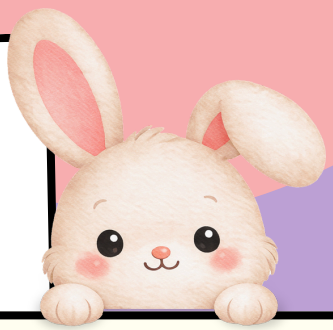
Remember to take some breaks. Step outside, take a few deep breaths, or engage in a quick mindfulness exercise. Your well-being is paramount, and these small breaks can make a significant difference in managing stress. Allow these moments to rejuvenate your mind, so you can have a focused and productive study session. Remember, your mental health matters, and taking proactive steps to manage stress is a sign of strength. If you or someone you know needs support, Care Solace is available 24/7/365 for confidential mental health care coordination:

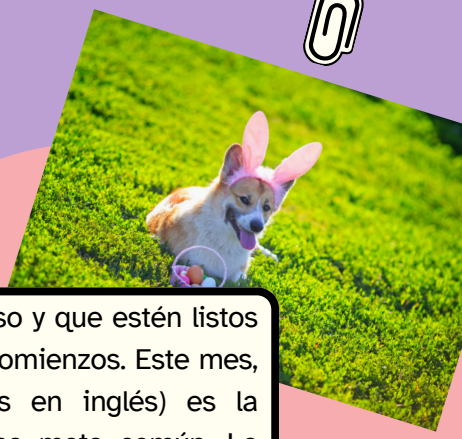
- Call: 888-515-0595 (Multilingual support available)
- Visit: caresolace.com/rosemead

Take the time you need, practice mindfulness, and thrive.

Distrito escolar de Rosemead
Boletín informativo de SEL

Abril 2026





¡Saludos, familia Rosemead! Espero que hayan tenido un marzo maravilloso y que estén listos para un abril increíble. Abril es un mes de crecimiento, cambio y nuevos comienzos. Este mes, nuestro enfoque de aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) es la cooperación: trabajar juntos y apoyarnos mutuamente para alcanzar una meta común. La cooperación incluye escuchar a los demás, compartir ideas, respetar los turnos y ayudarnos a tener éxito. Al practicar la cooperación, construimos relaciones más sólidas, mejoramos la comunicación y creamos una comunidad más positiva. La vida se siente más divertida (y un poco más fácil) cuando trabajamos juntos y nos tratamos con amabilidad. Juntos, en casa y en la escuela, podemos apoyar a los estudiantes para que trabajen en equipo y traten a los demás con amabilidad y respeto cada día.

Atentamente, Sus psicólogos escolares de Rosemead

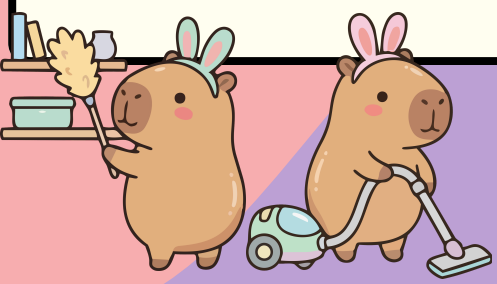
Hábito del mes

Cooperación



¿Qué significa responsabilidad?

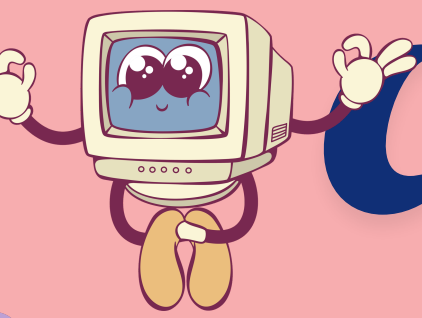
Cooperar significa trabajar en equipo para lograr un objetivo. Implica escuchar, compartir ideas, respetar los turnos y ayudarnos mutuamente. A veces, también significa ser paciente o flexible cuando las cosas no salen como esperábamos. Cuando cooperamos, hacemos las cosas más fáciles y divertidas, y todos nos sentimos incluidos e importantes.



¿Cómo puedo practicar la responsabilidad?

- Escucha cuando otros estén hablando.
- Túrnense y compartan los materiales.
- Utiliza palabras amables cuando trabajes con los demás.
- Sigue las reglas e instrucciones del grupo.
- Ayuda a tu equipo o socio cuando lo necesiten.
- Sé flexible si las cosas no salen como esperabas.
- Comparte tus ideas, pero también escucha las ideas de los demás.
- Mantén la calma y resuelve los problemas juntos.
- Anima a los demás y celebra los éxitos del equipo.
- Contribuye a que el grupo tenga éxito.





calma

clics

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

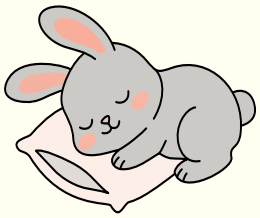
música para la mente

¡Aquí tenéis algunas canciones sobre la cooperación!



pausas conscientes

¿Necesitas un breve descanso para despejar la mente o simplemente quieres practicar la atención plena? ¡Haz clic aquí!



¡Aprendamos más!

¡Aprendamos más sobre nuestro hábito del mes!



¡Mira esto!

¿Cuál es tu juego favorito? ¡Muchos juegos requieren cooperación! Como el fútbol, el baloncesto, el béisbol y el voleibol. ¡Descubre estos divertidos juegos que puedes probar en casa o en la escuela!







Abril es el Mes de la Concienciación sobre el Estrés, un oportuno recordatorio para dar prioridad a la salud mental y al bienestar. En medio de las exigencias académicas y las responsabilidades diarias, es crucial que tanto los estudiantes como el personal se tomen momentos a lo largo del día para restablecerse y practicar la atención plena.

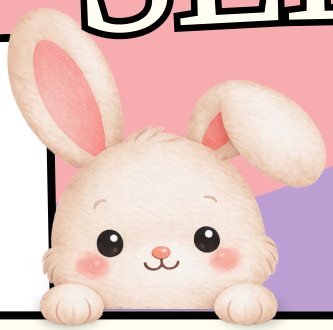
Recuerde tomarse algunos descansos. Salga al exterior, respire profundamente unas cuantas veces o realice un ejercicio rápido de atención plena. Su bienestar es primordial, y estos pequeños descansos pueden marcar una diferencia significativa en la gestión del estrés. Permita que estos momentos rejuvenezcan su mente, para que pueda tener una sesión de estudio centrada y productiva.
Recuerde, su salud mental importa, y tomar medidas proactivas para controlar el estrés es un signo de fortaleza. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, Care Solace está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año para la coordinación confidencial de la atención a la salud mental:

- Llame al: 888-515-0595 (Apoyo multilingüe disponible)
- Visite: caresolace.com/rosemead

Tómese el tiempo que necesite, practique la atención plena y prospere.

罗斯米德学区 SEL简讯

四月 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美好的三月，并准备好迎接精彩的四月！四月是成长、改变和新开始的月份。本月我们的社会情感学习 (SEL) 重点是合作：携手并进，互相支持，共同实现目标。合作包括倾听他人、分享想法、轮流发言以及互相帮助。当我们践行合作时，我们能够建立更牢固的关系，改善沟通，并创造一个更积极的社区。当我们齐心协力、善待彼此时，生活会变得更加有趣（也更加轻松）。无论在家还是在学校，我们都可以共同努力，支持学生们每天以团队合作的方式，并以友善和尊重的态度对待他人！

此致，罗斯米德学校心理咨询师

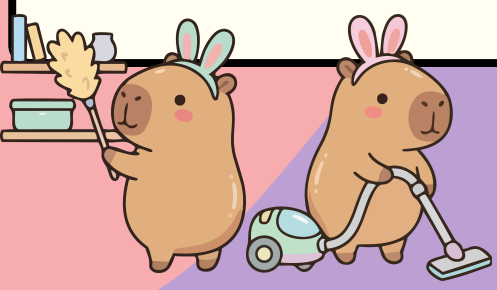
本月习惯

合作



责任意味着什么？

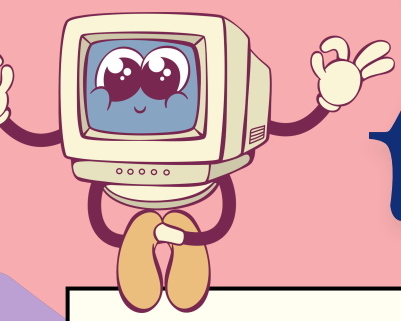
合作意味着与他人共同努力完成某件事。它包括倾听、分享想法、轮流发言和互相帮助。有时，当事情不如意时，合作也意味着保持耐心和灵活。当我们合作时，事情会变得更轻松、更有趣，每个人都会感到自己被重视和被接纳。



我该如何培养责任感？

认真听别人说话。
轮流使用并分享材料。
与他人共事时要说友善的话。
遵守小组规则和指示。
当你的团队或合作伙伴需要帮助时，请伸出援手。
如果事情不如你所愿，要保持灵活。
分享你的想法，但也要倾听别人的想法。
保持冷静，共同解决问题。
鼓励他人，庆祝团队成功。
尽你所能帮助团队取得成功。





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！

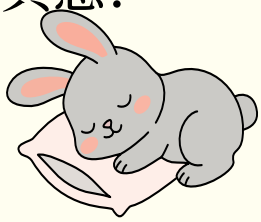
心灵的音乐

这里有一些关于合作的歌曲！



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！

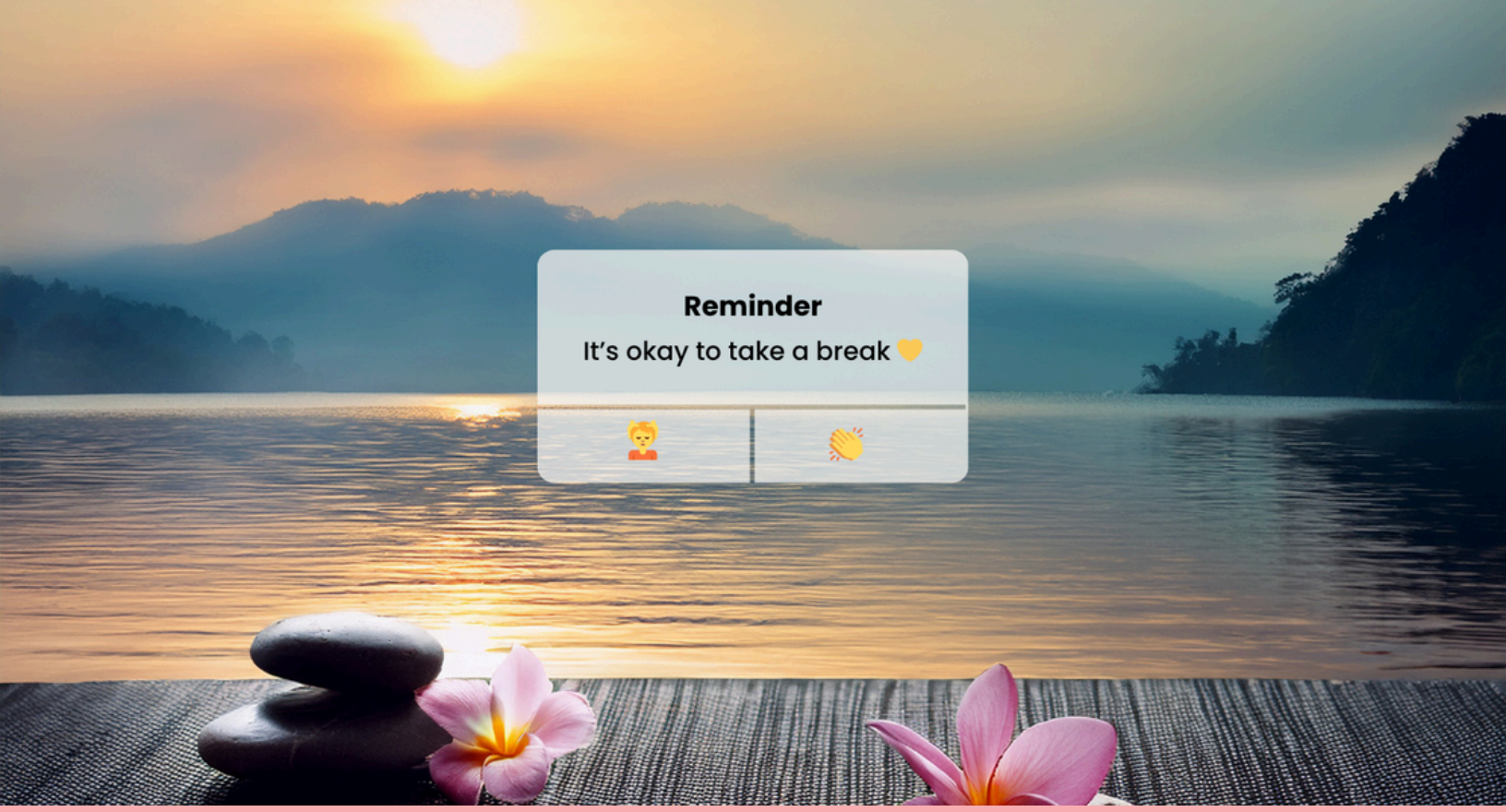


快来看看！

你最喜欢的游戏是什么？很多游戏都需要和别人合作！比如足球、篮球、棒球和排球！来看看这些你可以在家或学校尝试的有趣游戏吧！







四月是压力意识月，旨在及时提醒大家重视心理健康和福祉。在繁重的学业和日常事务中，学生和教职工都必须抽出时间放松身心，练习正念。

记得要休息一下。到户外走走，深呼吸几次，或者做个简单的冥想练习。你的身心健康至关重要，这些短暂的休息对缓解压力大有裨益。让这些时刻帮助你恢复精力，这样你才能集中注意力，高效学习。

- 请记住，您的心理健康至关重要，积极采取措施应对压力是坚强的表现。如果您或您认识的人需要帮助，Care Solace 提供 24/7/365 全天候保密的心理健康护理协调服务：

电话：888-515-0595（提供多语言支持）
访问：caresolace.com/rosemead

给自己足够的时间，练习正念，茁壮成长。

Học khu Rosemead
Bản tin SEL

Tháng tư 2026





Chào gia đình Rosemead! Tôi hy vọng các bạn đã có một tháng Ba tuyệt vời và sẵn sàng cho một tháng Tư thật ấn tượng! Tháng Tư là thời điểm của sự phát triển, thay đổi và những khởi đầu mới. Trọng tâm SEL của chúng ta trong tháng này là Hợp tác: cùng nhau làm việc và hỗ trợ lẫn nhau để đạt được mục tiêu chung. Hợp tác bao gồm lắng nghe người khác, chia sẻ ý tưởng, luân phiên và giúp đỡ nhau thành công. Khi chúng ta thực hành hợp tác, chúng ta xây dựng được những mối quan hệ bền chặt hơn, cải thiện giao tiếp và tạo ra một cộng đồng tích cực hơn. Cuộc sống sẽ trở nên vui vẻ hơn (và dễ dàng hơn một chút) khi chúng ta làm việc cùng nhau và đối xử tốt với nhau. Cùng nhau, ở nhà và ở trường, chúng ta có thể hỗ trợ học sinh làm việc theo nhóm và đối xử với người khác bằng lòng tốt và sự tôn trọng mỗi ngày!

Trân trọng, Các nhà tâm lý học của trường Rosemead

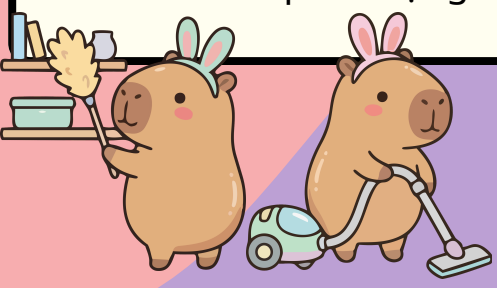
Thói quen của tháng

Sự hợp tác



Trách nhiệm có nghĩa là gì?

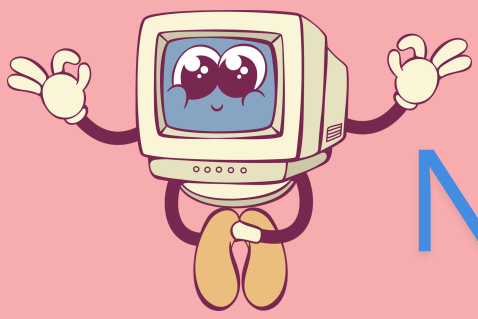
Hợp tác nghĩa là cùng nhau làm việc để hoàn thành một việc gì đó. Đó là lắng nghe, chia sẻ ý tưởng, luân phiên nhau và giúp đỡ lẫn nhau. Đôi khi, điều đó có nghĩa là phải kiên nhẫn hoặc linh hoạt khi mọi việc không diễn ra theo ý muốn. Khi chúng ta hợp tác, mọi việc sẽ dễ dàng và thú vị hơn, và mọi người đều cảm thấy mình được tham gia và quan trọng.



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

- Hãy lắng nghe khi người khác đang nói.
- Hãy luân phiên nhau và chia sẻ tài liệu.
- Hãy dùng lời lẽ tử tế khi làm việc với người khác.
- Hãy tuân thủ các quy tắc và hướng dẫn của nhóm.
- Hãy giúp đỡ đồng đội hoặc đối tác của bạn khi họ cần.
- Hãy linh hoạt nếu mọi việc không diễn ra theo ý muốn.
- Hãy chia sẻ ý tưởng của bạn, nhưng cũng lắng nghe ý tưởng của người khác.
- Hãy giữ bình tĩnh và cùng nhau giải quyết vấn đề.
- Hãy động viên người khác và cùng nhau ăn mừng thành công của nhóm.
- Hãy đóng góp phần của mình để giúp nhóm thành công.





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!

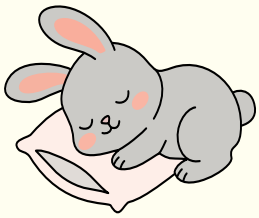
âm nhạc cho tâm hồn

Dưới đây là một số bài hát về sự hợp tác!



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!

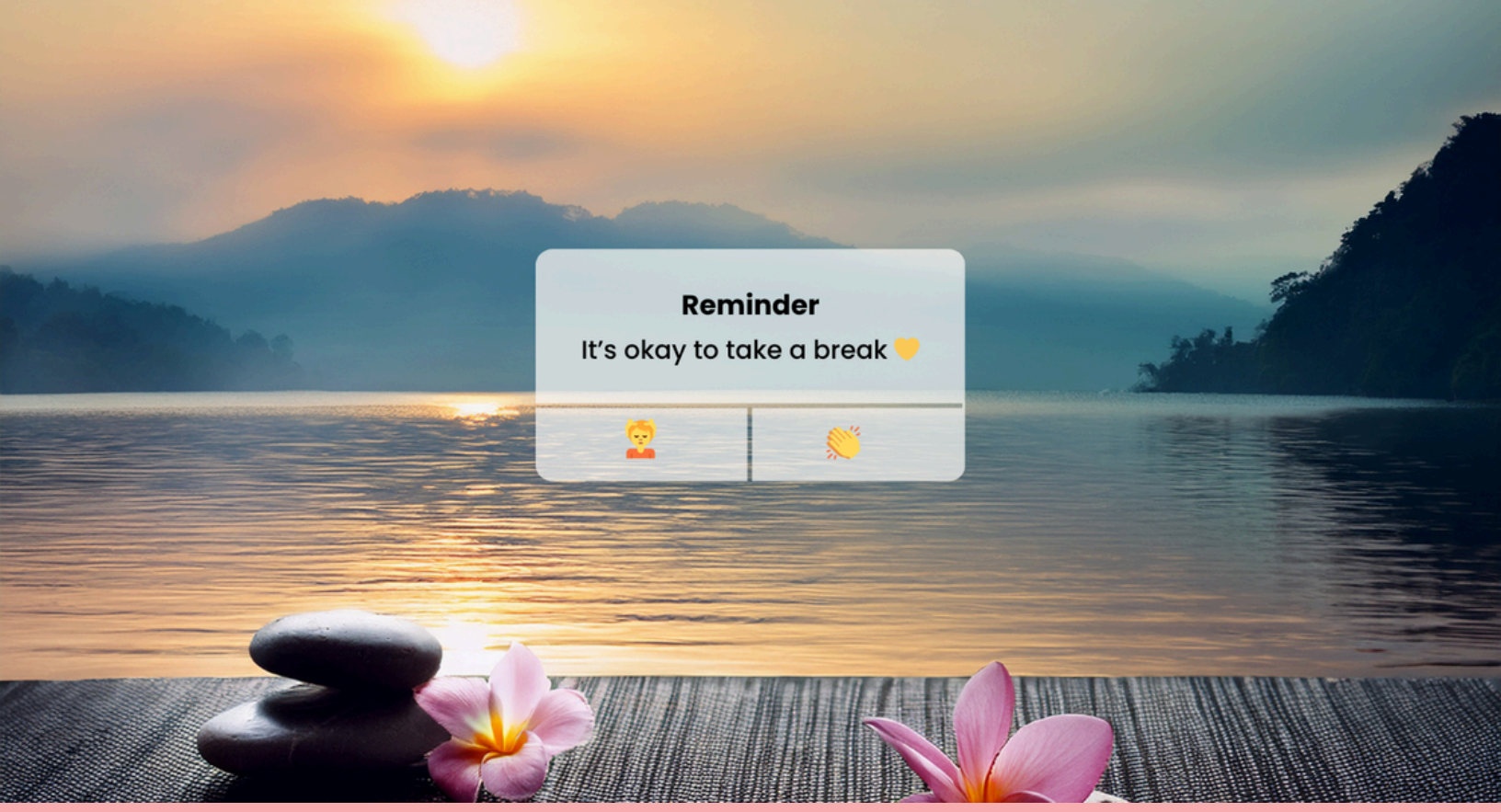


Xem này!

Trò chơi yêu thích của bạn là gì? Rất nhiều trò chơi cần sự hợp tác của bạn với người khác! Ví dụ như bóng đá, bóng rổ, bóng chày và bóng chuyền! Hãy cùng khám phá những trò chơi thú vị mà bạn có thể thử ở nhà hoặc trường học!







Tháng Tư là Tháng Nhận thức về Căng thẳng – một lời nhắc nhở kịp thời về việc ưu tiên sức khỏe tinh thần và hạnh phúc. Giữa những áp lực học tập và trách nhiệm hàng ngày, điều quan trọng là cả sinh viên và nhân viên cần dành thời gian trong ngày để thư giãn và thực hành chánh niệm.

Hãy nhớ dành thời gian nghỉ ngơi. Bước ra ngoài, hít thở sâu vài lần, hoặc thực hiện một vài bài tập thiền định ngắn. Sức khỏe của bạn là điều tối quan trọng, và những khoảng nghỉ ngắn này có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể trong việc quản lý căng thẳng. Hãy để những khoảnh khắc này làm mới tâm trí bạn, để bạn có thể có một buổi học tập tập trung và hiệu quả.

- Hãy nhớ rằng, sức khỏe tinh thần của bạn rất quan trọng, và việc chủ động quản lý căng thẳng là một dấu hiệu của sự mạnh mẽ. Nếu bạn hoặc người thân của bạn cần hỗ trợ, Care Solace luôn sẵn sàng 24/7/365 để điều phối chăm sóc sức khỏe tâm thần một cách bảo mật:

Gọi: 888-515-0595 (Hỗ trợ đa ngôn ngữ)
Hãy truy cập: caresolace.com/rosemead

Hãy dành thời gian cần thiết, thực hành chánh niệm và phát triển bản thân.