¡Boletín informativo del departamento de orientación de la escuela primaria Sawgrass!

Septiembre de 2026

¡Empezando con fuerza!

¡Primer mes de clases superado!
A medida que el curso escolar se intensifica, incluiremos lecciones mensuales, habilidades, estrategias y mucho más para ayudarles a usted y a sus hijos a tener éxito.



La importancia de una buena rutina

¡Es importante mantener una rutina! Tener un horario fijo después de clases que incluya tareas, tiempo libre, refrigerios y descanso es fundamental no solo para ayudar a nuestros estudiantes a completar sus tareas, sino también para enseñarles a autorregularse y a desarrollar una buena ética de trabajo. ¡Una buena rutina ayuda a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos!



CONSEJOS Y TRUCOS



Enlaces y recursos

- Recursos de salud mental de BCPS:
¡Haga clic aquí!

- LSW en casa:
¡Haga clic aquí!

¡Lecciones diarias en Inner Explorer!
¡Obtenga más información haciendo clic aquí!

¿Qué es Inner Explorer?

Las Escuelas Públicas del Condado de Broward se han asociado con Inner Explorer, que ofrece una serie de prácticas diarias de atención plena guiadas por audio de 5 a 10 minutos. El programa se centra en áreas clave del desarrollo, integrando la atención plena en la educación y ayudando a los estudiantes a prepararse para el aprendizaje. Las prácticas diarias enseñan a los niños técnicas prácticas para manejar adecuadamente emociones difíciles como el estrés, la ansiedad, la ira y otras. Inner Explorer ofrece programas para todas las edades (desde preescolar hasta el 12.º grado) que ayudan a los estudiantes con los siguientes temas:

- **Descubriendo ejercicios de respiración y relajación**
- **Aprendizaje de la conciencia sensorial**
- **Utilizando la regulación del pensamiento y las emociones**
- **Desarrollando la compasión y la conexión.**
- **Fomentar el aprendizaje socioemocional**