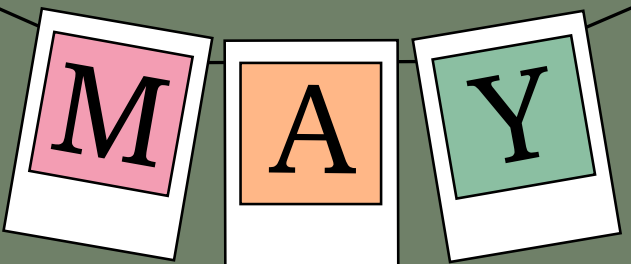


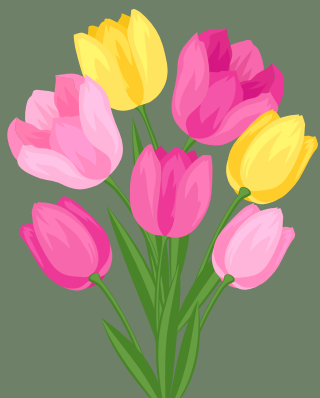
Boletín informativo de orientación de la escuela primaria Sawgrass

Mayo de 2025



¡Ya casi estamos!

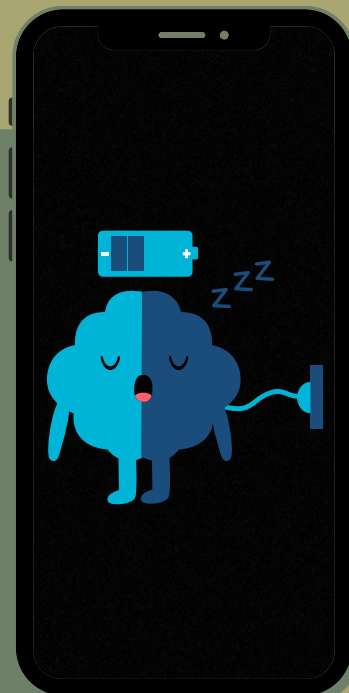
.....
¡23 días de clase y contando!
¡Ya llegó la temporada de exámenes, así que cuidarse es más importante que nunca!



Self-care
IS EMPOWERMENT

Trabajo escolar, agotamiento y estrés

Al igual que la batería de un teléfono, nuestro cerebro se cansa demasiado si lo usamos demasiado. Con pocos días libres hasta fin de año, es importante darle un respiro a nuestro cerebro de vez en cuando. ¡Toma una siesta, mira la televisión, pasa tiempo de calidad en familia o haz algo divertido! Es importante encontrar un equilibrio entre la escuela y la diversión.



CÓMO DESESTRESARSE DE LOS EXÁMENES



¡Es tan importante que vale la pena repetirlo!

DE-STRESS

¡Tómate un tiempo para revisar tu mente y cuerpo! Ya sea que necesitemos una siesta, hacer ejercicio o divertirnos un poco para relajarnos, el autocuidado es esencial para rendir al máximo en los exámenes. Mantén un horario de sueño y estudio constante, ¡pero asegúrate de tomarte un tiempo para divertirse también!

Enlaces y recursos

- Inscripción para padres de ReThink Ed:
[¡Haga clic aquí!](#)

- Recursos SEL para padres de ReThink Ed:
[¡Haga clic aquí!](#)

- Recursos de salud mental de BCPS:
[¡Haga clic aquí!](#)

- SEL en casa:
[¡Haga clic aquí!](#)