



Rosemead School District SEL Newsletter

**December
2025**



Greetings Rosemead Family! I hope you had a nice November and are ready to have a delightful December! This month, we'll be focusing on the habit of generosity! Even outside of the holiday season it's important to give! Not just in the form of presents, but in the everyday kindnesses we show one another. Generosity can look like sharing time, offering help, including someone new, or using encouraging words. These simple acts help us build empathy, strengthen relationships, and understand the joy of helping others. This month is a wonderful time to notice and celebrate the many ways we can give from the heart.

Sincerely,
Your Rosemead School Psychologists

**Habit of
the Month**

Generosity



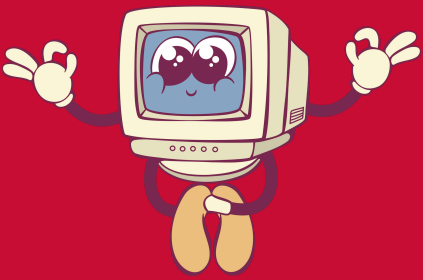
What does it mean to be generous?

Generosity means choosing to be kind and giving. Sometimes you might give things you have, and sometimes you give your time, your words, or your help. You show generosity when you share a toy, help a classmate, include someone who feels left out, or do something kind without being asked. Being generous makes others feel good, and it makes you feel good too! It's a way to spread kindness every day.

How can I be generous?

- Share your toys, supplies, or games with others.
- Offer to help a friend, classmate, or family member.
- Use kind words, compliments, and encouraging messages.
- Include someone who looks lonely or left out.
- Give your time! Listen, play, or spend a moment with someone who needs a friend.
- Help clean up without being asked.
- Make a card or picture to brighten someone's day.
- Let someone else go first or have a turn.
- Show patience and understanding, even when it's hard.
- Do something kind just because! It doesn't have to be big to matter!





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 generous!



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!

Need a fun family Holiday activity to do during Winter Break? Make your own wreath!





Wishing you a *stress-free* holiday season!

care-solace.

Dear Community and Staff,

The holidays are upon us—a time for joy, connection, and creating meaningful memories with loved ones. It's also a season that can bring its own pressures, like planning visits, managing gift budgets, and organizing events. With everything on your plate, it's easy to feel overwhelmed.

While traditions and celebrations are meaningful, it's just as important to care for your mental well-being. National Stress-Free Family Holidays Month reminds us to be mindful of stress and take steps toward self-care. Here are a few tips to help make your holidays more manageable and joyful:

- Modify traditions if needed. It's okay to adjust traditions if they feel overwhelming. Your mental health takes priority.
- Learn the power of saying "no." If a commitment feels too much, give yourself permission to decline.
- Plan ahead. Use a calendar to stay organized and avoid last-minute tasks that can create unnecessary stress.
- Share your feelings. Talk to someone you trust if you're feeling anxious or missing a loved one. You are not alone.
- Take time for self-care. Make sure to rest and recharge, even as you care for others.

If you'd like professional support, Care Solace is available to help connect you or your loved ones to mental health services. This is a complimentary, confidential service provided by Rosemead School District.

Access Support:

- Call: 888-515-0595 (Multilingual support 24/7/365)
- Visit: caresolace.com/rosemead, search for a provider or click "Book Appointment" for assistance via video chat, phone, or email.

For immediate support:

- Call 911 and request a Crisis Intervention Trained (C.I.T.) response.
- Text "Hello" or "Home" to 741741 to connect with a crisis counselor.
- Call or chat with the Suicide & Crisis Lifeline at 988: suicidepreventionlifeline.org
- Trevor Lifeline (LGBTQ+ support): www.thetrevorproject.org/get-help

Wishing you a peaceful and stress-free holiday season filled with joy and meaningful moments.



Distrito Escolar de Rosemead

Boletín informativo de SEL

**Diciembre
2025**



¡Saludos, familia Rosemead! ¡Espero que hayan tenido un buen noviembre y estén listos para un diciembre maravilloso! Este mes, ¡nos centraremos en el hábito de la generosidad! Incluso fuera de la temporada navideña, ¡es importante dar! No solo en forma de regalos, sino también en las muestras de bondad cotidianas que nos mostramos mutuamente. La generosidad puede manifestarse en compartir tiempo, ofrecer ayuda, incluir a alguien nuevo o usar palabras de aliento. Estos simples actos nos ayudan a desarrollar empatía, fortalecer relaciones y comprender la alegría de ayudar a los demás. Este mes es un momento maravilloso para observar y celebrar las muchas maneras en que podemos dar con el corazón.

Atentamente, Sus psicólogos escolares de Rosemead

**Hábito del
mes**

Generosidad



¿Qué significa ser generoso?

Generosidad significa elegir ser amable y generoso. A veces das lo que tienes, y a veces das tu tiempo, tus palabras o tu ayuda. Demuestras generosidad al compartir un juguete, ayudar a un compañero, incluir a alguien que se siente excluido o hacer algo amable sin que te lo pidan. Ser generoso hace que los demás se sientan bien, ¡y también te hace sentir bien a ti! Es una forma de compartir la bondad a diario.

¿Cómo puedo ser generoso?

- Comparte tus juguetes, útiles o juegos con otras personas.
- Ofrezca ayudar a un amigo, compañero de clase o familiar.
- Utilice palabras amables, cumplidos y mensajes de aliento.
- Incluya a alguien que parezca solo o excluido.
- ¡Regala tu tiempo! Escucha, juega o pasa un momento con alguien que necesita un amigo.
- Ayuda a limpiar sin que te lo pidan.
- Haz una tarjeta o un dibujo para alegrarle el día a alguien.
- Deja que alguien más vaya primero o ten un turno.
- Muestre paciencia y comprensión, incluso cuando sea difícil.
- ¡Haz algo amable solo porque sí! ¡No tiene que ser algo grande para que importe!





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

música para la mente

¡Aquí hay algunas canciones sobre ser generoso!



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!

¿Necesitas una actividad divertida para hacer en familia durante las vacaciones de invierno? ¡Haz tu propia corona!





Wishing you a *stress-free* holiday season!

care-solace.

Estimada comunidad y personal: Se acercan las fiestas, una época de alegría, conexión y de crear recuerdos significativos con seres queridos. También es una época que puede traer sus propias presiones, como planificar visitas, administrar el presupuesto para regalos y organizar eventos. Con tantas cosas por hacer, es fácil sentirse abrumado.

Si bien las tradiciones y las celebraciones son significativas, es igual de importante cuidar el bienestar mental. El Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés nos recuerda que debemos ser conscientes del estrés y cuidarnos. Aquí tienes algunos consejos para que tus fiestas sean más llevaderas y alegres:

Modifica las tradiciones si es necesario. Está bien adaptarlas si te resultan abrumadoras. Tu salud mental es prioritaria.

Aprende el poder de decir "no". Si un compromiso te parece excesivo, permítete rechazarlo.

Planifique con anticipación. Use un calendario para mantenerse organizado y evitar tareas de último momento que puedan generar estrés innecesario.

Comparte tus sentimientos. Habla con alguien de confianza si te sientes ansioso o extrañas a un ser querido. No estás solo.

Dedica tiempo al autocuidado. Asegúrate de descansar y recargar energías, incluso mientras cuidas a los demás. Si desea apoyo profesional, Care Solace está disponible para ayudarle a usted o a sus seres queridos a acceder a servicios de salud mental. Este es un servicio gratuito y confidencial proporcionado por el Distrito Escolar de Rosemead.

Soporte de acceso:

Llama al: 888-515-0595 (Soporte multilingüe 24/7/365)

Visite: caresolace.com/rosemead, busque un proveedor o haga clic en "Reservar cita" para obtener asistencia por chat de video, teléfono o correo electrónico.

Para soporte inmediato:

Llame al 911 y solicite una respuesta de un profesional capacitado en intervención en crisis (C.I.T.).

Envía un mensaje de texto con la palabra "Hola" o "Casa" al 741741 para comunicarte con un consejero de crisis.

Llame o chatee con la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis al 988: suicidepreventionlifeline.org

Línea de vida de Trevor (apoyo LGBTQ+): www.thetrevorproject.org/get-help

Le deseo unas vacaciones tranquilas y sin estrés, llenas de alegría y momentos significativos.



罗斯米德学区 SHEL简讯



十二月
2025



罗斯米德大家庭的各位成员，大家好！希望你们度过了一个愉快的十一月，并期待着一个美好的十二月！本月，我们将着重培养慷慨的习惯！即使在非节日期间，给予也至关重要！这不仅体现在礼物上，更体现在我们日常生活中彼此展现的善意之中。慷慨可以体现在分享时间、提供帮助、接纳新朋友或给予鼓励的话语上。这些简单的举动能够帮助我们培养同理心，巩固人际关系，并体会到帮助他人的快乐。本月，让我们一起发现并庆祝这些发自内心的付出方式。

此致，罗斯米德学校心理咨询师

本月习惯

慷慨



慷慨的含义是什么？

慷慨意味着选择善良和给予。有时你可以分享你拥有的东西，有时你可以付出你的时间、言语或帮助。当你分享玩具、帮助同学、接纳感到被冷落的人，或者在未经请求的情况下做一些善事时，你就是在展现慷慨。慷慨不仅能让别人感到快乐，也能让你自己感到快乐！这是一种每天传播善意的方式。

我该如何慷慨解囊？

- 与他人分享你的玩具、用品或游戏。
- 主动帮助朋友、同学或家人。
- 使用友善的言语、赞美和鼓励的信息。
- 把看起来孤独或被冷落的人也包括在内。
- 抽出时间！倾听、陪伴或花点时间陪伴需要朋友的人。
- 主动帮忙打扫卫生，无需他人要求。
- 制作一张卡片或一幅画，让别人开心起来。
- 让别人先做或者轮到自己做。
- 即使很难，也要保持耐心和理解。
- 做一件好事，无需理由！不一定要做大事才有意义！

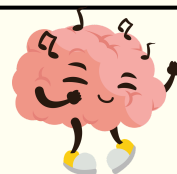




点击这些链接，练习正念冥想，或了解更多关于我们本月习惯的信息！

心灵的音乐

这里有一些关于慷慨的歌曲！



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！

想在寒假期间找个有趣的家庭活动吗？那就自己动手做花环吧！





Wishing you a *stress-free* holiday season!

care solace.

亲爱的社区成员和员工们：节日将至——这是一个充满欢乐、团聚和与亲人共创美好回忆的时光。然而，节日也会带来一些压力，例如安排探访、控制礼物预算以及组织各种活动。面对如此繁杂的事情，很容易感到不堪重负。

传统和庆祝活动固然重要，但关注心理健康同样重要。“全国无压力家庭假期月”提醒我们注意压力，并采取措施进行自我关爱。以下是一些小贴士，帮助您更轻松愉快地度过假期：

必要时可以调整传统。如果传统让你感到压力过大，调整一下也无妨。你的心理健康才是最重要的。

学会说“不”。如果一项承诺让你感到负担过重，那就允许自己拒绝。

提前做好计划。使用日历保持条理清晰，避免临时抱佛脚，以免造成不必要的压力。

分享你的感受。如果你感到焦虑或想念亲人，请和信任的人倾诉。你并不孤单。

抽出时间照顾好自己。即使在照顾他人的同时，也要确保休息和充电。

如果您需要专业支持，Care Solace 可以帮助您或您的家人联系心理健康服务。这项由罗斯米德学区提供的免费保密服务，旨在帮助您和您的家人获得所需的心理健康服务。

获取支持：

电话：888-515-0595（提供全天候多语言支持）

访问 caresolace.com/rosemead，搜索服务提供商或点击“预约”，即可通过视频聊天、电话或电子邮件获得帮助。

如需立即获得帮助：

拨打 911 并请求危机干预训练 (C.I.T.) 人员响应。

发送短信“Hello”或“Home”至 741741 即可联系危机咨询师。

拨打 988 或访问 suicidepreventionlifeline.org 与自杀与危机生命线在线咨询或发送邮件：

特雷弗生命线 (LGBTQ+ 支持)： www.thetrevorproject.org/get-help

祝您度过一个平静无压力的假期，充满欢乐和有意义的时刻。



Học khu Rosemead Bản tin SEL



Tháng 12
2025



Xin chào Gia đình Rosemead! Chúc mọi người một tháng 11 vui vẻ và sẵn sàng cho một tháng 12 tuyệt vời! Tháng này, chúng ta sẽ tập trung vào thói quen hào phóng! Ngay cả ngoài mùa lễ hội, việc cho đi vẫn rất quan trọng! Không chỉ là quà tặng, mà còn là những cử chỉ tử tế mà chúng ta dành cho nhau hàng ngày. Sự hào phóng có thể thể hiện qua việc chia sẻ thời gian, giúp đỡ, mời một người mới quen, hoặc dùng những lời động viên khích lệ. Những hành động đơn giản này giúp chúng ta xây dựng sự đồng cảm, củng cố các mối quan hệ và hiểu được niềm vui khi giúp đỡ người khác. Tháng này là thời điểm tuyệt vời để nhận ra và trân trọng những cách chúng ta có thể cho đi từ trái tim.

Trân trọng, Các nhà tâm lý học của trường Rosemead

Thói quen
của tháng

Sự hào phóng



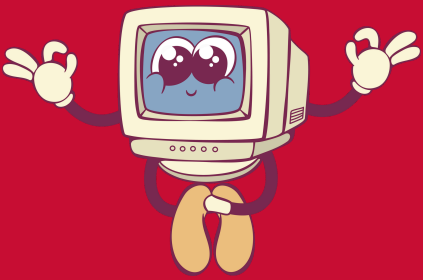
Hào phóng có nghĩa là gì?

Hào phóng nghĩa là lựa chọn sống tử tế và cho đi. Đôi khi bạn có thể cho đi những gì mình có, và đôi khi bạn dành thời gian, lời nói, hoặc sự giúp đỡ. Bạn thể hiện sự hào phóng khi chia sẻ đồ chơi, giúp đỡ bạn cùng lớp, bao gồm cả những người cảm thấy bị bỏ rơi, hoặc làm điều gì đó tử tế mà không cần ai yêu cầu. Hào phóng khiến người khác cảm thấy vui vẻ, và chính bạn cũng cảm thấy vui vẻ! Đó là cách lan tỏa lòng tốt mỗi ngày.



Làm sao tôi có thể hào phóng?

- Chia sẻ đồ chơi, đồ dùng hoặc trò chơi với người khác.
 - Đề nghị giúp đỡ bạn bè, bạn cùng lớp hoặc thành viên gia đình.
 - Sử dụng những lời tử tế, lời khen ngợi và thông điệp khích lệ.
 - Bao gồm cả những người trông cô đơn hoặc bị bỏ rơi.
 - Hãy dành thời gian của bạn! Hãy lắng nghe, chơi nhạc hoặc dành chút thời gian cho người đang cần một người bạn.
 - Giúp dọn dẹp mà không cần yêu cầu.
 - Tạo một tấm thiệp hoặc bức tranh để làm bừng sáng ngày của ai đó.
- Hãy để người khác đi trước hoặc đến lượt mình. Thể hiện sự kiên nhẫn và thấu hiểu, ngay cả khi khó khăn.
- Hãy làm điều gì đó tử tế chỉ vì bạn muốn! Không cần phải làm điều gì đó to tát mới có ý nghĩa!



điền tĩnh

Nhấp chuột



Hãy xem qua các liên kết này để thực hành chánh niệm hoặc tìm hiểu thêm về thói quen hàng tháng của chúng tôi!

âm nhạc cho tâm trí

Dưới đây là một số giai điệu về lòng hào phóng!



ngủ ngơi chánh niệm

Bạn cần nghỉ ngơi một chút để thư giãn đầu óc hay chỉ muốn rèn luyện chánh niệm?
Nhấp vào đây!



hãy cùng tìm hiểu thêm!

Hãy cùng tìm hiểu thêm về thói quen trong tháng của chúng ta!



hãy xem thử nhé!

Bạn cần một hoạt động gia đình vui vẻ trong kỳ nghỉ đông? Hãy tự làm vòng hoa nhé!





Wishing you a *stress-free* holiday season!

care-solace.

Kính gửi Cộng đồng và Nhân viên, Kỳ nghỉ lễ đã đến gần - thời gian cho niềm vui, sự gắn kết và tạo nên những kỷ niệm ý nghĩa bên những người thân yêu. Tuy nhiên, đây cũng là mùa có thể mang đến những áp lực riêng, chẳng hạn như lên kế hoạch thăm hỏi, quản lý ngân sách quà tặng và tổ chức sự kiện. Với tất cả mọi thứ trên vai, bạn dễ dàng cảm thấy choáng ngợp.

Mặc dù các truyền thống và lễ kỷ niệm rất có ý nghĩa, nhưng việc chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn cũng quan trọng không kém. Tháng Kỳ nghỉ Gia đình Không Căng thẳng Quốc gia nhắc nhở chúng ta hãy chú ý đến căng thẳng và thực hiện các bước hướng tới việc chăm sóc bản thân. Dưới đây là một vài mẹo giúp kỳ nghỉ của bạn trở nên dễ quản lý và vui vẻ hơn:

Nếu cần, hãy điều chỉnh các truyền thống. Bạn có thể điều chỉnh nếu cảm thấy chúng quá sức chịu đựng. Sức khỏe tinh thần của bạn phải được ưu tiên hàng đầu.

Học cách nói "không". Nếu bạn cảm thấy quá nhiều cam kết, hãy cho phép bản thân từ chối.

Lên kế hoạch trước. Sử dụng lịch để sắp xếp công việc và tránh những công việc vào phút chót có thể gây căng thẳng không cần thiết.

Chia sẻ cảm xúc của bạn. Hãy nói chuyện với người mà bạn tin tưởng nếu bạn cảm thấy lo lắng hoặc nhớ người thân. Bạn không đơn độc đâu.

Hãy dành thời gian chăm sóc bản thân. Hãy đảm bảo nghỉ ngơi và nạp lại năng lượng, ngay cả khi bạn đang chăm sóc người khác.

Nếu bạn cần hỗ trợ chuyên nghiệp, Care Solace sẵn sàng kết nối bạn hoặc người thân của bạn với các dịch vụ sức khỏe tâm thần. Đây là dịch vụ miễn phí, bảo mật do Khu học chánh Rosemead cung cấp.

Hỗ trợ truy cập:

Gọi: 888-515-0595 (Hỗ trợ đa ngôn ngữ 24/7/365)

Truy cập: caresolace.com/rosemead, tìm kiếm nhà cung cấp hoặc nhấp vào "Đặt lịch hẹn" để được hỗ trợ qua trò chuyện video, điện thoại hoặc email.

Để được hỗ trợ ngay lập tức:

Gọi 911 và yêu cầu phản hồi từ Đội can thiệp khủng hoảng được đào tạo (C.I.T.).

Nhắn tin "Hello" hoặc "Home" đến số 741741 để kết nối với chuyên gia tư vấn khủng hoảng.

Gọi hoặc trò chuyện với Đường dây nóng về Tự tử và Khủng hoảng theo số 988: suicidepreventionlifeline.org

Đường dây nóng Trevor (hỗ trợ LGBTQ+): www.thetrevorproject.org/get-help

Chúc bạn một mùa lễ bình yên, không căng thẳng, tràn ngập niềm vui và những khoảnh khắc ý nghĩa.