



Rosemead School District SEL Newsletter

October
2025



Greetings Rosemead Family! We hope you had a spectacular September and are ready to have an outstanding October! As we step into “spooky season,” we often have fun with things that give us a playful scare—like ghost stories, costumes, or creepy (but fake!) bugs. But sometimes, the things that scare us most aren’t so obvious. Have you ever felt nervous about asking for help? Meeting new people? Or finding out the results of a tough math test? These moments take **courage**, and we show it every day—often without even realizing it. Remember, you are brave simply by growing, learning, and trying. And the best part? You never have to face your fears alone. Many others around you have felt the very same way. Let’s lean on each other and not let fear stand in the way of accomplishing something great this October!

Sincerely,

Your Rosemead School Psychologists

Habit of
the Month

Courage



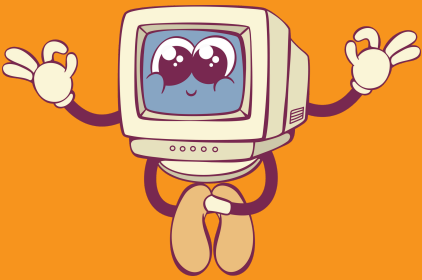
What is courage?

Courage means being brave enough to do something, even if it feels a little scary or hard. It doesn’t mean you’re not afraid – it means you try anyway! Courage can look different for everyone. For some, it’s raising their hand in class, making a new friend, or trying out for a team. For others, it might be telling the truth, standing up for someone, or asking for help when they need it. Courage is like a muscle—the more we use it, the stronger it gets!

How can I practice being courageous?

- Try something new, even if you’re not sure you’ll be good at it.
- Ask a question in class when you don’t understand.
- Introduce yourself to someone you’d like to be friends with.
- Stand up for yourself or for others in a kind way.
- Admit when you’ve made a mistake and try again.
- Share your ideas, even if you feel a little nervous.
- Ask for help when you need it.
- Keep going when something feels challenging instead of giving up.

I am brave



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 courageous and brave! What song helps you feel courageous?



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!

Scary stories aren't everyone's favorite, but sometimes it can be fun when we know it isn't real! Check out these scary stories for kids!





Rosemead School District's **HEARTS & MINDS EXPO**

A community wellness event for families

We had a very successful Hearts and Minds Expo last month! If you were not able to attend or if you missed making a connection with one of our community partners, check out the information below!



Foothill Family provides comprehensive, evidence-based services that are tailored to meet the unique needs of each individual and family they serve. Services include Early Childhood Development, Mental Health Care, School-Based Services, and Youth and Family Services. To learn more please visit

<https://www.foothillfamily.org/> or call

(626) 993-3000



CORE's HEART program provides important public health information and free referral services to help community members in the San Gabriel Valley. They connect people with local resources including food pantries, legal aid, and after-school programs, and can help apply for things like CalFresh (food stamps),

Medi-Cal, or other benefits. Please visit

coreresponse.org for more information



Pacific Clinics delivers high-quality behavioral health care and social services to advance mental well-being for Californians of all ages. Services include Peer Support and Rehabilitation, Prevention and Early Intervention Services, Substance Use Disorder Treatment, and the local Asian Pacific Family Center.

To learn more please visit

<https://www.pacificclinics.org/> or call (877) 722-

2737



Maryvale is Los Angeles' oldest children's charity and one of San Gabriel Valley's longest-running providers of child and family services for the underserved. Services provided include early education and after-school programming, mental health and wrap-around services, community education, short-term transitional housing for various populations in need, and will soon offer outpatient substance abuse treatment for children and teens. Visit maryvale.org or call (626) 280-6510 for more information.



The Rosemead Library is our local branch of LA County Library and offers a great space to explore, read, do homework, or access the internet. Services include Early Learning and Engagement events, a Self-Serve Homework Center, and a Tool Lending Library. To learn more please visit

[https://lacountylibrary.org/location/rosemead-](https://lacountylibrary.org/location/rosemead-library/)

[library/](https://lacountylibrary.org/location/rosemead-library/) or call 626) 573-5220



Interested in playing Little League Baseball? After school sports are a great way to build social skills, self-discipline, and make new friends! To learn more

visit tcall.org or call (626) 235-0104



NAMI San Gabriel Valley provides ongoing facilitated support groups and periodic 8-week classes for individuals living with a mental health diagnosis, and for family members and friends of those living with mental illness. They offer outreach programs for schools, community groups, and advocate for state laws and public policies to improve the lives of those living with mental illness. Visit

<https://namisangabrielvalley.org/> or call 626-365-

0365 for more information.



Bullying Prevention Month

care+solace

October is National Bullying Prevention Month. As a school community, we want to encourage everyone to stay informed about the signs of bullying, the impact it can have, and what to do if you see it happening.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) defines bullying as behavior that is:

- Unwanted: The behavior is not wanted by the victim.
- Aggressive: The behavior involves some form of aggression, such as physical force, threats, or intimidation.
- Repeated: The behavior happens more than once or has the potential to happen again.

Acts of bullying may involve physical contact, words or gestures, or social exclusion. Bullying can happen in person or online.

The signs of bullying include:

- Physical signs: bruises, cuts, torn clothing, missing items
- Emotional signs: changes in mood, withdrawal from friends and activities, anxiety, depression
- Behavioral signs: aggressive behavior, changes in eating or sleeping habits, truancy
- Social signs: being excluded from activities, being made fun of or called names

If you see bullying happening, it's important to do something. Here are some things you can do:

- Talk to the bully and tell them to stop.
- Talk to the victim and offer your support.
- Report the bullying to a trusted adult, such as a teacher, counselor, or parent.

If you or someone you know is being bullied, there are resources available to help:

[The National Bullying Prevention Center](#)

[The Trevor Project](#)

[StopBullying.gov](#)

Together, we can create a safe and supportive school community for all students!



Substance Abuse Prevention Month

care+solace

October marks National Substance Abuse Prevention Month, a time to focus on prevention efforts and recognize the support available in our community. It's also a moment to honor the over 20 million Americans battling addiction, remember those lost to it, and celebrate the resilience of those in recovery, along with the friends and family who stand by them.

Preventing substance use begins with open conversations with our students about the effects of substance abuse on their health. Research shows that early use of substances like alcohol, tobacco, or drugs significantly increases the risk of addiction. Every year that substance use is delayed during adolescent brain development reduces the risk of addiction.

Here are resources to help raise awareness about substance use and where to find help in our community:

- [SAMHSA's "Talk, They Hear You" Campaign](#): Empowering adults to steer children away from the risks of alcohol and drugs.
- [Natural High Foundation](#): Nationally recognized motivational storytelling videos of celebrities explaining why they live a drug-free life. Follow-up discussion guides and activities included.
- [Harvard Medical Blog's Tips for Talking with Your Teens](#): Guidance for parents and educators on discussing drug use with youth.
- [National Institute on Drug Abuse's Resources](#): Providing critical information for parents and educators on substance use and effective communication.

If you or a loved one is struggling, Care Solace is here to help. This complimentary service is available to the Rosemead School District community. We encourage you to visit their [Substance Abuse and Bullying Prevention resource page](#), where you'll find videos and activities to share and use at home.

As a community, we are committed to the emotional and physical well-being of each individual, and encourage you to access the resources available to you should a crisis arise.

Together, let's break the cycle of youth substance abuse and encourage healthy living where kids are empowered to live a healthy, balanced life.

World Mental Health Day



Your mental health matters.

Approximately one in five children in the U.S. will experience mental illness at some point in their lives (source; CDC). World Mental Health Day, observed annually on October 10, aims to raise awareness and mobilize support to improve mental health on a global scale.

To ensure that every member of Rosemead School District has access to the mental health resources they need, we have partnered with Care Solace, a trusted care coordination organization that specializes in connecting individuals with mental health care providers. This partnership reflects our commitment to providing you with the support and resources necessary to navigate mental health challenges effectively and confidentially.

How Care Solace Can Help:

- **24/7/365 Availability:** Care Solace offers around-the-clock care coordination services to help you find a mental health care provider that meets your specific needs. Whether it's for your child, a family member, or yourself, Care Solace is here to assist you.
- **Confidential and Complimentary:** The services provided by Care Solace are completely confidential and free of charge for all students, staff, and their families within our district. Your privacy is respected, and your information will be handled with the utmost care.
- **Personalized Support:** Care Solace can help you navigate the mental health care system by matching you with appropriate providers, whether you need counseling, therapy, or substance use treatment. You can search for services on your own or request assistance through video chat, email, or phone.

How to Access Care Solace:

- **Call:** Reach out to Care Solace directly at 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365.
- **Online:** Visit www.caresolace.com/rosemead. You can either search for services independently or click "Book Appointment" for personalized help.

We believe that mental health is essential for our students to thrive academically and personally. By providing access to these vital resources, we hope to create a supportive environment where everyone in our community feels empowered to seek the care they need.

If you or someone in your family is facing mental health challenges, please do not hesitate to utilize Care Solace's services. Together, we can ensure that our school community remains strong, healthy, and resilient.

Thank you for your continued support and commitment to the well-being of our students.



Distrito Escolar de Rosemead Boletín informativo de SEL



**Octubre
2025**



¡Saludos, familia Rosemead! Esperamos que hayan tenido un septiembre espectacular y estén listos para tener un octubre excepcional. Conforme nos acercamos a la "temporada de miedo", solemos divertirnos con cosas que nos dan un susto divertido, como historias de fantasmas, disfraces o bichos espeluznantes (¡pero falsos!). Pero a veces, lo que más nos asusta no es tan obvio. ¿Alguna vez se han sentido nerviosos al pedir ayuda? ¿Conocer gente nueva? ¿O enterarse de los resultados de un examen difícil de matemáticas? Estos momentos requieren valentía, y la demostramos todos los días, a menudo sin siquiera darnos cuenta. Recuerden, uno es valiente simplemente al crecer, aprender e intentarlo. ¿Y lo mejor? Nunca tienen que enfrentar sus miedos solos. Muchos a su alrededor se han sentido igual. ¡Apoyémonos unos a otros y no dejemos que el miedo nos impida lograr algo grande este octubre!

Atentamente,

Sus psicólogos escolares de Rosemead



**Hábito del
mes**

Valentía

¿Qué es el valentía?

La valentía significa ser lo suficientemente valiente para hacer algo, incluso si da un poco de miedo o es difícil. No significa que no tengas miedo, ¡significa que lo intentas de todas formas! La valentía puede ser diferente para cada persona. Para algunos, es levantar la mano en clase, hacer un nuevo amigo o presentarse a una prueba para un equipo. Para otros, puede ser decir la verdad, defender a alguien o pedir ayuda cuando la necesitan. La valentía es como un músculo: cuanto más la usamos, más fuerte se vuelve.

¿Cómo puedo practicar el valentía?

- Prueba algo nuevo, incluso si no estás seguro de que será bueno en ello.
- Haz una pregunta en clase cuando no entiendas.
- Preséntate a alguien con quien te gustaría ser amigo.
- Defiéndete a ti mismo y a los demás de forma amable.
- Admite cuando hayas cometido un error y vuelve a intentarlo.
 - Comparte tus ideas, incluso si te sientes un poco nervioso.
 - Pide ayuda cuando la necesites.
 - Sigue adelante cuando algo parezca desafiante en lugar de rendirte.

I am brave



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

música para la mente

¡Aquí tienes algunas canciones sobre la valentía! ¿Qué canción te ayuda a sentirte valiente?



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!

Las historias de miedo no son del agrado de todos, pero a veces pueden ser divertidas cuando sabemos que no son reales. ¡Descubre estas historias de miedo para niños!





Rosemead School District's **HEARTS & MINDS EXPO**

A community wellness event for families

¡Tuvimos una Expo Corazones y Mentes muy exitosa el mes pasado! Si no pudiste asistir o no pudiste conectar con alguno de nuestros socios comunitarios, consulta la información a continuación.



Foothill Family
Rooted in caring since 1926

Foothill Family ofrece servicios integrales basados en la evidencia, diseñados para satisfacer las necesidades únicas de cada persona y familia. Los servicios incluyen desarrollo infantil temprano, atención de salud mental, servicios escolares y servicios para jóvenes y familias. Para obtener más información, visite

<https://www.foothillfamily.org/> o llame al (626) 993-3000



El programa HEART de CORE ofrece información importante sobre salud pública y servicios gratuitos de referencia para ayudar a los miembros de la comunidad del Valle de San Gabriel. Conecta a las personas con recursos locales, como bancos de alimentos, asistencia legal y programas extraescolares, y puede ayudar a solicitar beneficios como CalFresh (cupones de alimentos), Medi-Cal y otros. Para más información, visite coreresponse.org.



Pacific Clinics

Clínicas Pacífico ofrece atención de salud conductual y servicios sociales de alta calidad para promover el bienestar mental de los californianos de todas las edades. Los servicios incluyen apoyo entre pares y rehabilitación, servicios de prevención e intervención temprana, tratamiento para trastornos por consumo de sustancias y el Centro Familiar Asiático-Pacífico local. Para obtener más información, visite

<https://www.pacificclinics.org/> o llame al (877) 722-2737.



Maryvale es la organización benéfica infantil más antigua de Los Ángeles y uno de los proveedores de servicios infantiles y familiares más antiguos del Valle de San Gabriel para personas de bajos recursos. Ofrece educación temprana y programas extraescolares, servicios de salud mental y de apoyo integral, educación comunitaria, alojamiento temporal para diversas poblaciones necesitadas y próximamente ofrecerá tratamiento ambulatorio para el abuso de sustancias para niños y adolescentes. Visite maryvale.org o llame al (626) 280-6510 para obtener más información.



La Biblioteca Rosemead es nuestra sucursal local de la Biblioteca del Condado de Los Ángeles y ofrece un espacio ideal para explorar, leer, hacer tareas o acceder a internet. Los servicios incluyen eventos de Aprendizaje Temprano y Participación, un Centro de Autoservicio de Tareas y una Biblioteca de Préstamo de Herramientas. Para obtener más información, visite

<https://lacountylibrary.org/location/rosemead-library/> o llame al 626-573-5220.



¿Te interesa jugar béisbol de las Pequeñas Ligas? ¡Los deportes extraescolares son una excelente manera de desarrollar habilidades sociales, autodisciplina y hacer nuevos amigos! Para más información, visita tcall.org o llama al (626) 235-0104.



NAMI San Gabriel Valley ofrece grupos de apoyo continuos y clases periódicas de 8 semanas para personas con diagnóstico de salud mental, así como para familiares y amigos de quienes viven con enfermedades mentales. Ofrecen programas de extensión para escuelas y grupos comunitarios, y abogan por leyes estatales y políticas públicas para mejorar la vida de quienes viven con enfermedades mentales. Visite <https://namisangabrielvalley.org/> o llame al 626-365-0365 para obtener más información.



Bullying Prevention Month

care+solace

Octubre es el Mes Nacional de la Prevención del Acoso Escolar. Como comunidad escolar, queremos animar a todos a mantenerse informados sobre las señales de acoso escolar, su impacto y qué hacer si lo detectan.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) definen el acoso escolar como un comportamiento que es:

- No deseado: El comportamiento no es deseado por la víctima.
- Agresivo: El comportamiento implica alguna forma de agresión, como fuerza física, amenazas o intimidación.
- Repetido: El comportamiento sucede más de una vez o tiene el potencial de volver a suceder.

Los actos de acoso pueden implicar contacto físico, palabras o gestos, o exclusión social. El acoso puede ocurrir en persona o en línea.

Las señales del acoso incluyen:

- Signos físicos: moretones, cortes, ropa rota, objetos faltantes.
- Signos emocionales: cambios de humor, aislamiento de amigos y actividades, ansiedad, depresión.
- Signos de comportamiento: comportamiento agresivo, cambios en los hábitos alimentarios o de sueño, ausentismo escolar.
- Señales sociales: ser excluido de actividades, ser objeto de burlas o ser insultado.

Si ves que hay acoso, es importante que tomes medidas. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer:

- Habla con el acosador y dile que pare.
- Hable con la víctima y ofrézcale su apoyo.
- Informe el acoso a un adulto de confianza, como un maestro, un consejero o un padre.

Si usted o alguien que conoce está siendo víctima de acoso, hay recursos disponibles para ayudar:

- [El Centro Nacional de Prevención del Bullying](#)
- [El Proyecto Trevor](#)
- [StopBullying.gov](#)

¡Juntos podemos crear una comunidad escolar segura y de apoyo para todos los estudiantes!



Substance Abuse Prevention Month

care+solace

Octubre marca el Mes Nacional de la Prevención del Abuso de Sustancias, un momento para enfocarnos en las iniciativas de prevención y reconocer el apoyo disponible en nuestra comunidad. También es un momento para honrar a los más de 20 millones de estadounidenses que luchan contra la adicción, recordar a quienes han perdido la vida y celebrar la resiliencia de quienes se recuperan, junto con sus amigos y familiares que los apoyan.

La prevención del consumo de sustancias comienza con conversaciones abiertas con nuestros estudiantes sobre los efectos del abuso de sustancias en su salud. Las investigaciones demuestran que el consumo temprano de sustancias como el alcohol, el tabaco o las drogas aumenta significativamente el riesgo de adicción. Cada año que se retrasa el consumo de sustancias durante el desarrollo cerebral adolescente reduce el riesgo de adicción.

Aquí encontrará recursos para ayudar a crear conciencia sobre el consumo de sustancias y dónde encontrar ayuda en nuestra comunidad:

Campaña "Habla. Te escuchan" de SAMHSA: capacitar a los adultos para alejar a los niños de los riesgos del alcohol y las drogas.

Natural High Foundation: Videos motivacionales de celebridades, reconocidos a nivel nacional, que explican por qué viven una vida sin drogas. Incluye guías y actividades de seguimiento.

Consejos del blog médico de Harvard para hablar con sus hijos adolescentes: orientación para padres y educadores sobre cómo hablar sobre el consumo de drogas con los jóvenes.

Recursos del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Proporciona información importante para padres y educadores sobre el uso de sustancias y la comunicación eficaz.

Si usted o un ser querido tiene dificultades, Care Solace está aquí para ayudar. Este servicio gratuito está disponible para la comunidad del Distrito Escolar de Rosemead. Le recomendamos visitar su página de recursos para la prevención del abuso de sustancias y el acoso escolar, donde encontrará videos y actividades para compartir y usar en casa.

Como comunidad, estamos comprometidos con el bienestar emocional y físico de cada individuo y lo alentamos a acceder a los recursos disponibles en caso de que surja una crisis.

Juntos, rompamos el ciclo de abuso de sustancias entre los jóvenes y fomentemos una vida saludable donde los niños tengan el poder de vivir una vida sana y equilibrada.

World Mental Health Day



Your mental health matters.

Aproximadamente uno de cada cinco niños en EE. UU. experimentará una enfermedad mental en algún momento de su vida (fuente: CDC). El Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra anualmente el 10 de octubre, busca concienciar y movilizar apoyo para mejorar la salud mental a nivel mundial.

Para garantizar que todos los miembros del Distrito Escolar de Rosemead tengan acceso a los recursos de salud mental que necesitan, nos hemos asociado con Care Solace, una organización confiable de coordinación de atención especializada en conectar a personas con profesionales de la salud mental. Esta colaboración refleja nuestro compromiso de brindarles el apoyo y los recursos necesarios para afrontar los desafíos de la salud mental de forma eficaz y confidencial.

Cómo puede ayudar Care Solace:

- Disponibilidad 24/7/365: Care Solace ofrece servicios de coordinación de atención las 24 horas para ayudarle a encontrar un profesional de salud mental que se adapte a sus necesidades específicas. Ya sea para su hijo, un familiar o para usted mismo, Care Solace está aquí para ayudarle.
- Confidencial y gratuito: Los servicios que ofrece Care Solace son completamente confidenciales y gratuitos para todos los estudiantes, el personal y sus familias en nuestro distrito. Su privacidad es respetada y su información será manejada con el máximo cuidado.
- Apoyo personalizado: Care Solace puede ayudarle a navegar por el sistema de salud mental, conectándole con los proveedores adecuados, ya sea que necesite consejería, terapia o tratamiento por abuso de sustancias. Puede buscar servicios por su cuenta o solicitar asistencia por videochat, correo electrónico o teléfono.

Cómo acceder a Care Solace:

- Llamada: Comuníquese directamente con Care Solace al 888-515-0595. Asistencia multilingüe disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- En línea: Visite www.caresolace.com/rosemead. Puede buscar servicios por su cuenta o hacer clic en "Reservar cita" para recibir ayuda personalizada.

Creemos que la salud mental es esencial para el desarrollo académico y personal de nuestros estudiantes. Al brindar acceso a estos recursos vitales, esperamos crear un entorno de apoyo donde todos en nuestra comunidad se sientan empoderados para buscar la atención que necesitan.

Si usted o algún miembro de su familia enfrenta problemas de salud mental, no dude en utilizar los servicios de Care Solace.

Juntos, podemos garantizar que nuestra comunidad escolar se mantenga fuerte, saludable y resiliente.

Gracias por su continuo apoyo y compromiso con el bienestar de nuestros estudiantes.



Học khu Rosemead Bản tin SEL

tháng mười
2025



Xin chào Gia đình Rosemead! Chúng tôi hy vọng bạn đã có một tháng Chín tuyệt vời và sẵn sàng cho một tháng Mười thật xuất sắc! Khi bước vào "mùa ma quái", chúng ta thường thích thú với những thứ mang lại cảm giác sợ hãi vui nhộn—như truyện ma, hóa trang, hay những con bọ đáng sợ (nhưng giả!). Nhưng đôi khi, những thứ khiến chúng ta sợ hãi nhất lại không dễ nhận thấy. Bạn đã bao giờ cảm thấy lo lắng khi nhờ giúp đỡ chưa? Gặp gỡ những người mới? Hay nhận ra kết quả của một bài kiểm tra toán khó? Những khoảnh khắc này đòi hỏi lòng can đảm, và chúng ta thể hiện điều đó mỗi ngày—thường là không nhận ra. Hãy nhớ rằng, bạn can đảm chỉ đơn giản bằng cách trưởng thành, học hỏi và cố gắng. Và điều tuyệt vời nhất là gì? Bạn không bao giờ phải đối mặt với nỗi sợ hãi của mình một mình. Nhiều người khác xung quanh bạn cũng đã cảm thấy như vậy. Hãy cùng nhau dựa vào nhau và đừng để nỗi sợ hãi cản trở bạn đạt được điều gì đó tuyệt vời trong tháng Mười này!

Trân trọng,

Các nhà tâm lý học của trường Rosemead

Thói quen
của tháng

Lòng can đảm



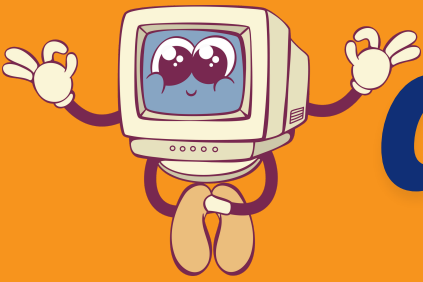
Lòng can đảm là gì?

Can đảm nghĩa là đủ can đảm để làm điều gì đó, ngay cả khi điều đó có vẻ hơi đáng sợ hoặc khó khăn. Nó không có nghĩa là bạn không sợ - mà là bạn vẫn cố gắng! Lòng can đảm có thể khác nhau đối với mỗi người. Với một số người, đó là việc giơ tay phát biểu trong lớp, kết bạn mới, hoặc thử sức mình vào một đội. Với những người khác, đó có thể là nói sự thật, đứng lên bảo vệ ai đó, hoặc nhờ giúp đỡ khi họ cần. Lòng can đảm giống như một cơ bắp - chúng ta càng sử dụng nó nhiều, nó càng trở nên mạnh mẽ hơn!

Tôi có thể rèn luyện lòng dũng cảm như thế nào?

- Hãy thử điều gì đó mới, ngay cả khi bạn không chắc mình có thể làm tốt việc đó.
- Hãy hỏi trong lớp khi bạn không hiểu.
- Giới thiệu bản thân với người mà bạn muốn kết bạn.
- Hãy đứng lên bảo vệ bản thân hoặc người khác một cách tử tế.
- Hãy thừa nhận khi bạn mắc lỗi và thử lại.
 - Hãy chia sẻ ý tưởng của bạn, ngay cả khi bạn cảm thấy hơi lo lắng.
 - Hãy nhờ giúp đỡ khi bạn cần.
 - Hãy tiếp tục khi bạn cảm thấy khó khăn thay vì bỏ cuộc.

I am brave



điền tĩnh

Nhập 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 can đảm và dũng cảm! Bài hát nào giúp bạn cảm thấy can đảm?



nghỉ 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!

Những câu chuyện kinh dị không phải ai cũng thích, nhưng đôi khi chúng cũng thú vị khi ta biết chúng không có thật! Hãy xem những câu chuyện kinh dị dành cho trẻ em này nhé!





Rosemead School District's **HEARTS & MINDS EXPO**

A community wellness event for families

Tháng trước, chúng tôi đã có một Triển lãm Tâm hồn và Trí tuệ rất thành công! Nếu bạn không thể tham dự hoặc lỡ mất cơ hội kết nối với một trong những đối tác cộng đồng của chúng tôi, hãy xem thông tin bên dưới!



Foothill Family
Rooted in caring since 1926

Foothill Family cung cấp các dịch vụ toàn diện, dựa trên bằng chứng, được thiết kế riêng để đáp ứng nhu cầu riêng biệt của từng cá nhân và gia đình mà họ phục vụ. Các dịch vụ bao gồm Phát triển Trẻ thơ, Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần, Dịch vụ Trường học, và Dịch vụ Thanh thiếu niên và Gia đình. Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập

<https://www.foothillfamily.org/> hoặc gọi (626) 993-3000



Community Organized Relief Effort

Chương trình HEART của CORE cung cấp thông tin y tế công cộng quan trọng và các dịch vụ giới thiệu miễn phí để hỗ trợ cộng đồng tại Thung lũng San Gabriel. Chương trình kết nối mọi người với các nguồn lực địa phương, bao gồm các kho thực phẩm, hỗ trợ pháp lý và các chương trình sau giờ học, đồng thời có thể hỗ trợ đăng ký các chương trình như CalFresh (tem phiếu thực phẩm), Medi-Cal, hoặc các phúc lợi khác. Vui lòng truy cập coreresponse.org để biết thêm thông tin.



Pacific Clinics

Phòng khám Pacific cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi và dịch vụ xã hội chất lượng cao nhằm nâng cao sức khỏe tâm thần cho người dân California ở mọi lứa tuổi. Các dịch vụ bao gồm Hỗ trợ Đồng đẳng và Phục hồi chức năng, Dịch vụ Phòng ngừa và Can thiệp Sớm, Điều trị Rối loạn Sử dụng Chất gây nghiện, và Trung tâm Gia đình Châu Á - Thái Bình Dương tại địa phương. Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập <https://www.pacificclinics.org/> hoặc gọi (877) 722-2737.



IMPROVING LIVES SINCE 1856

Maryvale là tổ chức từ thiện trẻ em lâu đời nhất tại Los Angeles và là một trong những nhà cung cấp dịch vụ trẻ em và gia đình lâu đời nhất tại Thung lũng San Gabriel. Các dịch vụ được cung cấp bao gồm giáo dục sớm và chương trình sau giờ học, sức khỏe tâm thần và các dịch vụ hỗ trợ toàn diện, giáo dục cộng đồng, nhà ở tạm thời cho nhiều nhóm dân cư có nhu cầu, và sẽ sớm cung cấp dịch vụ điều trị lạm dụng chất gây nghiện ngoại trú cho trẻ em và thanh thiếu niên. Truy cập maryvale.org hoặc gọi (626) 280-6510 để biết thêm thông tin.



Thư viện Rosemead là chi nhánh địa phương của Thư viện Quận Los Angeles, mang đến một không gian tuyệt vời để khám phá, đọc sách, làm bài tập về nhà hoặc truy cập Internet. Các dịch vụ bao gồm các sự kiện Học tập và Giao lưu Sớm, Trung tâm Bài tập về nhà Tự phục vụ và Thư viện Cho mượn Dụng cụ. Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập <https://lacountylibrary.org/location/rosemead-library/> hoặc gọi số (626) 573-5220



Bạn có muốn chơi bóng chày Little League không? Các môn thể thao sau giờ học là một cách tuyệt vời để xây dựng kỹ năng xã hội, tính kỷ luật và kết bạn mới! Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập tcall.org hoặc gọi (626) 235-0104



National Alliance on Mental Illness

NAMI San Gabriel Valley cung cấp các nhóm hỗ trợ được hỗ trợ liên tục và các lớp học định kỳ 8 tuần cho những người được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần, cũng như cho các thành viên gia đình và bạn bè của những người mắc bệnh tâm thần. Họ cung cấp các chương trình tiếp cận cộng đồng cho các trường học, nhóm cộng đồng và vận động cho luật pháp tiểu bang và chính sách công nhằm cải thiện cuộc sống của những người mắc bệnh tâm thần. Truy cập <https://namisangabrielvalley.org/> hoặc gọi 626-365-0365 để biết thêm thông tin.



Bullying Prevention Month

care+solace

Tháng 10 là Tháng Phòng chống Bắt nạt Quốc gia. Là một cộng đồng trường học, chúng tôi muốn khuyến khích mọi người cập nhật thông tin về các dấu hiệu của bắt nạt, tác động của nó và cách xử lý nếu bạn thấy nó xảy ra.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) định nghĩa bắt nạt là hành vi:

- Không mong muốn: Nạn nhân không mong muốn hành vi này.
- Hung hăng: Hành vi này bao gồm một số hình thức hung hăng, chẳng hạn như dùng vũ lực, đe dọa hoặc bắt nạt.
- Lặp lại: Hành vi xảy ra nhiều lần hoặc có khả năng xảy ra lần nữa.

Hành vi bắt nạt có thể bao gồm tiếp xúc cơ thể, lời nói hoặc cử chỉ, hoặc sự cô lập xã hội. Bắt nạt có thể xảy ra trực tiếp hoặc trực tuyến.

Các dấu hiệu của bắt nạt bao gồm:

- Dấu hiệu vật lý: vết bầm tím, vết cắt, quần áo bị rách, đồ vật bị mất
- Dấu hiệu cảm xúc: thay đổi tâm trạng, xa lánh bạn bè và các hoạt động, lo lắng, trầm cảm
- Dấu hiệu về hành vi: hành vi hung hăng, thay đổi thói quen ăn uống hoặc ngủ nghỉ, trốn học
- Dấu hiệu xã hội: bị loại khỏi các hoạt động, bị chế giễu hoặc bị gọi bằng những cái tên khó nghe

Nếu bạn thấy hành vi bắt nạt xảy ra, điều quan trọng là phải hành động. Dưới đây là một số điều bạn có thể làm:

- Nói chuyện với kẻ bắt nạt và bảo chúng dừng lại.
- Nói chuyện với nạn nhân và đề nghị giúp đỡ.
- Báo cáo hành vi bắt nạt với người lớn đáng tin cậy, chẳng hạn như giáo viên, cố vấn hoặc cha mẹ.

Nếu bạn hoặc người quen của bạn đang bị bắt nạt, có những nguồn lực có thể giúp bạn:

[Trung tâm Phòng chống Bắt nạt Quốc gia Dự án Trevor StopBullying.gov](#)

Cùng nhau, chúng ta có thể tạo ra một cộng đồng trường học an toàn và hỗ trợ cho tất cả học sinh!



Substance Abuse Prevention Month

care solace

Tháng 10 đánh dấu Tháng Phòng chống Lạm dụng Chất gây nghiện Quốc gia, thời điểm để tập trung vào các nỗ lực phòng ngừa và ghi nhận sự hỗ trợ sẵn có trong cộng đồng. Đây cũng là thời điểm để tôn vinh hơn 20 triệu người Mỹ đang chiến đấu với chứng nghiện, tưởng nhớ những người đã mất vì nó, và tôn vinh sự kiên cường của những người đang hồi phục, cùng với bạn bè và gia đình luôn sát cánh bên họ.

Phòng ngừa lạm dụng chất kích thích bắt đầu bằng việc trò chuyện cởi mở với học sinh về tác động của việc lạm dụng chất kích thích đối với sức khỏe của các em. Nghiên cứu cho thấy việc sử dụng sớm các chất như rượu, thuốc lá hoặc ma túy làm tăng đáng kể nguy cơ nghiện. Mỗi năm, việc trì hoãn sử dụng chất kích thích trong quá trình phát triển não bộ ở tuổi vị thành niên sẽ giúp giảm nguy cơ nghiện.

Sau đây là các nguồn lực giúp nâng cao nhận thức về việc sử dụng chất gây nghiện và nơi tìm kiếm sự trợ giúp trong cộng đồng của chúng ta:

Chiến dịch "Nói đi. Họ lắng nghe bạn" của SAMHSA: Trao quyền cho người lớn để hướng dẫn trẻ em tránh xa những nguy cơ từ rượu bia và ma túy.

Natural High Foundation: Video kể chuyện truyền cảm hứng được công nhận trên toàn quốc về những người nổi tiếng, giải thích lý do họ sống một cuộc sống không ma túy. Bao gồm hướng dẫn thảo luận và các hoạt động tiếp theo.

Mẹo trò chuyện với con tuổi teen của Blog Y khoa Harvard: Hướng dẫn cho phụ huynh và nhà giáo dục về việc thảo luận về việc sử dụng ma túy với thanh thiếu niên.

Nguồn lực của Viện quốc gia về lạm dụng ma túy: Cung cấp thông tin quan trọng cho phụ huynh và nhà giáo dục về việc sử dụng chất gây nghiện và giao tiếp hiệu quả.

Nếu bạn hoặc người thân đang gặp khó khăn, Care Solace luôn sẵn sàng hỗ trợ. Dịch vụ miễn phí này dành cho cộng đồng Học khu Rosemead. Chúng tôi khuyến khích bạn truy cập trang tài nguyên Phòng chống Lạm dụng Chất gây nghiện và Bắt nạt của họ, nơi bạn sẽ tìm thấy các video và hoạt động để chia sẻ và sử dụng tại nhà. Với tư cách là một cộng đồng, chúng tôi cam kết mang lại sức khỏe thể chất và tinh thần cho mỗi cá nhân và khuyến khích bạn tiếp cận các nguồn lực sẵn có để hỗ trợ khi có khủng hoảng xảy ra.

Chúng ta hãy cùng nhau phá vỡ vòng luẩn quẩn lạm dụng chất gây nghiện ở thanh thiếu niên và khuyến khích lối sống lành mạnh, nơi trẻ em được trao quyền để sống một cuộc sống lành mạnh, cân bằng.

World Mental Health Day



Your mental health matters.

Khoảng một phần năm trẻ em ở Hoa Kỳ sẽ mắc bệnh tâm thần vào một thời điểm nào đó trong đời (nguồn: CDC). Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới, được tổ chức hàng năm vào ngày 10 tháng 10, nhằm mục đích nâng cao nhận thức và huy động sự hỗ trợ để cải thiện sức khỏe tâm thần trên phạm vi toàn cầu.

Để đảm bảo mọi thành viên của Khu Học chánh Rosemead đều được tiếp cận các nguồn lực sức khỏe tâm thần cần thiết, chúng tôi đã hợp tác với Care Solace, một tổ chức điều phối chăm sóc đáng tin cậy chuyên kết nối cá nhân với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần. Sự hợp tác này phản ánh cam kết của chúng tôi trong việc cung cấp cho bạn sự hỗ trợ và các nguồn lực cần thiết để vượt qua các thách thức về sức khỏe tâm thần một cách hiệu quả và bảo mật.

Care Solace có thể giúp ích như thế nào:

- **Sẵn sàng 24/7/365:** Care Solace cung cấp dịch vụ điều phối chăm sóc 24/7 để giúp bạn tìm được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp với nhu cầu cụ thể của bạn. Dù là cho con bạn, thành viên gia đình hay chính bạn, Care Solace luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn.
- **Bảo mật và Miễn phí:** Các dịch vụ do Care Solace cung cấp hoàn toàn bảo mật và miễn phí cho tất cả học sinh, nhân viên và gia đình của họ trong khu vực. Quyền riêng tư của bạn được tôn trọng và thông tin của bạn sẽ được xử lý hết sức cẩn thận.
- **Hỗ trợ Cá nhân hóa:** Care Solace có thể giúp bạn định hướng hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần bằng cách kết nối bạn với các nhà cung cấp dịch vụ phù hợp, cho dù bạn cần tư vấn, trị liệu hay điều trị lạm dụng chất gây nghiện. Bạn có thể tự tìm kiếm dịch vụ hoặc yêu cầu hỗ trợ qua trò chuyện video, email hoặc điện thoại.

Cách tiếp cận Care Solace:

- **Gọi điện:** Liên hệ trực tiếp với Care Solace theo số 888-515-0595. Hỗ trợ đa ngôn ngữ 24/7/365.
- **Trực tuyến:** Truy cập www.caresolace.com/rosemead. Bạn có thể tự tìm kiếm dịch vụ hoặc nhấp vào "Đặt lịch hẹn" để được hỗ trợ cá nhân.

Chúng tôi tin rằng sức khỏe tinh thần là điều thiết yếu để học sinh phát triển toàn diện cả về mặt học thuật lẫn cá nhân. Bằng cách cung cấp quyền truy cập vào các nguồn lực thiết yếu này, chúng tôi hy vọng sẽ tạo ra một môi trường hỗ trợ, nơi mọi người trong cộng đồng đều cảm thấy được trao quyền để tìm kiếm sự chăm sóc cần thiết.

Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, xin đừng ngần ngại sử dụng dịch vụ của Care Solace. Cùng nhau, chúng ta có thể đảm bảo cộng đồng trường học luôn vững mạnh, khỏe mạnh và kiên cường.

Cảm ơn quý vị đã luôn ủng hộ và cam kết vì sự an toàn của học sinh.



罗斯米德学区 SEL 新闻简报

十月
2025



罗斯米德 (Rosemead) 的家人，大家好！希望你们度过了一个精彩的九月，并准备好迎接一个精彩的十月！随着“惊悚季”的到来，我们常常会做一些有趣的吓人事情，比如鬼故事、服装，或者令人毛骨悚然（但其实是假的！）的虫子。但有时，最让我们害怕的事情并不那么明显。你是否曾感到紧张，不敢寻求帮助？不敢结识新朋友？不敢得知一场艰难的数学考试结果？这些时刻需要勇气，而我们每天都在展现这种勇气，甚至常常在不知不觉中。记住，勇敢源于成长、学习和尝试。最棒的是？你永远不必独自面对恐惧。你身边的许多人都有同样的感受。让我们互相扶持，不要让恐惧阻碍我们在十月取得伟大的成就！

诚挚的，罗斯米德学校心理学家

本月习惯

勇气



什么是勇气？

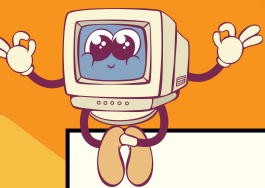
勇气意味着即使感觉有点可怕或困难，也有足够的勇气去做某事。这并不意味着你不害怕——而是意味着你无论如何都要尝试！每个人对勇气的定义可能不同。对一些人来说，勇气是课堂上举手、结交新朋友或尝试加入团队。对另一些人来说，勇气可能是说实话、为他人挺身而出或在需要时寻求帮助。勇气就像肌肉——我们运用得越多，它就越强壮！

I am brave

我怎样才能练习勇敢？

- 尝试一些新事物，即使你不确定自己是否擅长它。
- 当你不明白的时候，在课堂上提问。
- 向你想要成为朋友的人介绍你自己。
- 以友善的方式为自己或他人挺身而出。
- 承认错误并再次尝试。
 - 分享你的想法，即使你感到有点紧张。
 - 当你需要帮助时寻求帮助。
 - 当某件事让你感到有挑战性时，坚持下去而不是放弃。

冷静点击次数



查看这些链接来练习一些正念或了解有关我们本月习惯的更多信息！

心灵音乐

这里有一些关于勇敢和勇敢的歌曲！哪首歌能让你感到勇敢？



正念休息

需要短暂休息来重置您的思维或只是想练习专注？点击这些！



让我们了解更多！

让我们进一步了解我们本月的习惯！



看看这个！

恐怖故事并非人人都喜欢，但有时，当我们知道它并非真实存在时，反而会很有趣！快来看看这些适合孩子们的恐怖故事吧！





Rosemead School District's **HEARTS & MINDS EXPO**

A community wellness event for families

上个月，我们举办了一场“心灵与思想博览会”，圆满成功！如果您未能参加，或者错过了与我们的社区合作伙伴见面的机会，请查看以下信息！



Foothill Family 提供全面、循证的服务，并根据每位个人和家庭的独特需求量身定制。服务范围包括儿童早期发展、心理健康护理、学校服务以及青少年和家庭服务。了解更多信息，请访问 <https://www.foothillfamily.org/> 或致电 (626) 993-3000



CORE 的 HEART 项目提供重要的公共卫生信息和免费转介服务，以帮助圣盖博谷的社区成员。该项目帮助人们联系当地资源，包括食品分发处、法律援助和课后活动，并协助申请 CalFresh（食品券）、Medi-Cal 或其他福利。请访问 coreresponse.org 了解更多信息。



太平洋诊所 (Pacific Clinics) 提供高质量的行为健康护理和社会服务，旨在促进加州各年龄段居民的心理健康。服务包括同伴支持与康复、预防和早期干预服务、物质使用障碍治疗以及当地的亚太家庭中心。了解更多信息，请访问 <https://www.pacificclinics.org/> 或致电 (877) 722-2737。



Maryvale 是洛杉矶历史最悠久的儿童慈善机构，也是圣盖博谷历史最悠久的儿童及家庭服务机构之一，为弱势群体提供服务。其服务范围包括早期教育和课后项目、心理健康和全方位服务、社区教育、为各类有需要的人群提供短期过渡性住房，并将很快为儿童和青少年提供药物滥用门诊治疗。访问 maryvale.org 或致电 (626) 280-6510 了解更多信息。



罗斯米德图书馆是我们洛杉矶县图书馆的本地分馆，为您提供探索、阅读、做作业或上网的绝佳空间。服务包括早期学习和参与活动、自助作业中心以及工具借阅图书馆。欲了解更多信息，请访问 <https://lacountylibrary.org/location/rosemead-library/> 或致电 626) 573-5220



想参加少年棒球联盟吗？课外运动是培养社交技能、自律和结交新朋友的好方法！了解更多信息，请访问 tcall.org 或致电 (626) 235-0104



圣盖博谷 NAMI 为患有精神疾病的个人及其家人和朋友提供持续的辅导支持小组和定期的 8 周课程。他们为学校、社区团体提供外展项目，并倡导州法律和公共政策，以改善精神疾病患者的生活。访问 <https://namisangabrielvalley.org/> 或致电 626-365-0365 了解更多信息。



Bullying Prevention Month

care+solace

十月是全国预防欺凌月。作为学校社区，我们希望鼓励每个人都了解欺凌的迹象、其可能造成的影响以及发现欺凌事件时应采取的措施。

美国疾病控制与预防中心 (CDC) 将欺凌定义为以下行为：

- 不受欢迎的：受害者不想要这种行为。
- 攻击性：行为涉及某种形式的攻击性，例如武力、威胁或恐吓。
- 重复：该行为发生不止一次或有可能再次发生。

欺凌行为可能涉及身体接触、言语或手势，或社会排斥。欺凌可能发生在现实生活中，也可能发生在网络上。

欺凌的迹象包括：

- 身体迹象：瘀伤、割伤、衣服撕裂、物品丢失
- 情绪迹象：情绪变化、远离朋友和活动、焦虑、抑郁
- 行为迹象：攻击性行为、饮食或睡眠习惯改变、逃学
- 社会迹象：被排除在活动之外、被嘲笑或被辱骂

如果你发现欺凌行为，一定要采取行动。以下是你可以采取的一些措施：

- 与欺凌者交谈并告诉他们停止。
- 与受害者交谈并提供支持。
- 向值得信赖的成年人（例如老师、辅导员或父母）报告欺凌行为。

如果您或您认识的人受到欺凌，可以使用以下资源来提供帮助：

国家欺凌预防中心特雷弗项目 [StopBullying.gov](https://stopbullying.gov)

我们可以共同为所有学生创建一个安全和互相支持的学校社区！



Substance Abuse Prevention Month

care-solace

十月是全国药物滥用预防月，这是一个关注预防工作并表彰社区支持的时刻。这也是一个纪念超过2000万与毒瘾作斗争的美国人、缅怀那些因毒瘾而失去生命的人们、庆祝康复者以及陪伴他们的亲朋好友的坚韧的时刻。

预防药物滥用始于与学生开诚布公地讨论药物滥用对其健康的影响。研究表明，过早使用酒精、烟草或毒品等物质会显著增加成瘾风险。青少年大脑发育过程中，药物使用时间每推迟一年，成瘾风险就会降低。

以下资源有助于提高人们对药物滥用的认识以及在我们的社区中如何寻求帮助：

[SAMHSA 的“说话，他们听到你”活动：授权成年人引导儿童远离酒精和毒品的危害。](#)

[自然高阶基础：全国知名的励志故事视频，由名人讲述他们远离毒品生活的原因。包含后续讨论指南和活动。](#)

[哈佛医学博客与青少年交谈的技巧：为父母和教育工作者提供与青少年讨论吸毒问题的指导。](#)

[国家药物滥用研究所的资源：为家长和教育工作者提供有关药物使用和有效沟通的重要信息。](#)

[如果您或您的亲人正面临困境，Care Solace 可以为您提供帮助。这项免费服务面向罗斯米德学区社区。我们鼓励您访问他们的药物滥用和欺凌预防资源页面，在那里您可以找到可供分享和在家使用的视频和活动。](#)

[作为一个社区，我们致力于每个人的情感和身体健康，并鼓励您在危机发生时获取可用的资源。](#)

[让我们一起打破青少年滥用药物的循环，鼓励健康的生活方式，让孩子们过上健康、平衡的生活。](#)

World Mental Health Day



Your mental health matters.

美国约有五分之一的儿童在其一生中的某个阶段会经历精神疾病（数据来源：美国疾病控制与预防中心）。每年10月10日是世界精神卫生日，旨在提高人们的意识，动员各方力量，在全球范围内改善精神健康。为了确保罗斯米德学区的每一位成员都能获得所需的心理健康资源，我们与 Care Solace 合作。Care Solace 是一家值得信赖的护理协调机构，专门帮助个人与心理健康护理提供者建立联系。此次合作体现了我们致力于为您提供必要的支持和资源，以有效且保密的方式应对心理健康挑战。

Care Solace 如何提供帮助：

- **24/7/365 全天候服务：**Care Solace 提供全天候护理协调服务，帮助您找到符合您特定需求的心理健康护理提供者。无论您是为您的孩子、家人还是您自己，Care Solace 都能为您提供帮助。
- **保密且免费：**Care Solace 提供的服务完全保密，并免费向本学区内的所有学生、教职员及其家人提供服务。我们尊重您的隐私，并将以最谨慎的方式处理您的信息。
- **个性化支持：**无论您需要咨询、治疗还是药物滥用治疗，Care Solace 都能帮您匹配合适的服务提供者，帮助您了解心理健康护理体系。您可以自行搜索服务，也可以通过视频聊天、电子邮件或电话寻求帮助。

如何获得 Care Solace：

- **致电：**直接拨打 888-515-0595 联系 Care Solace。我们提供 24/7/365 全天候多语言支持。
- **在线：**访问 www.caresolace.com/rosemead。您可以自行搜索服务，或点击“预约”获取个性化帮助。

我们相信，心理健康对于学生的学业和个人发展至关重要。通过提供这些重要资源，我们希望营造一个支持性的环境，让社区中的每个人都能感到自信，从而寻求所需的关怀。

如果您或您的家人正面临心理健康问题，请随时使用 Care Solace 的服务。携手合作，我们定能确保我们的学校社区保持强大、健康、富有韧性。

感谢您对我们学生福祉的持续支持和承诺。