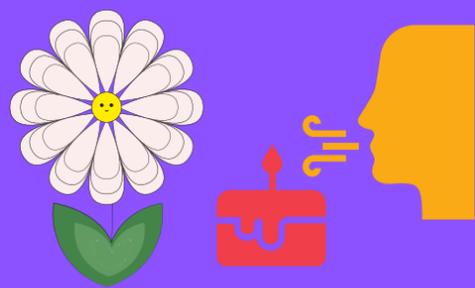


# TAKING CARE OF OUR BRAINS

Just like we brush our teeth everyday, we need to make sure to take care of our brains and bodies too! Here are some ideas for the week:

## Mindful Monday

### SMELL THE FLOWER, BLOW OUT THE CANDLE



WHAT ARE WAYS YOU CAN BE MINDFUL?

## Grati-Tuesday

### Who are you thankful for?



SHARE YOUR IDEAS IN THE SPACE BELOW

## Wellness Wednesday

### IDEAS TO TAKE CARE OF YOURSELF



HOW DO YOU STAY ACTIVE?

## Thoughtful Thursday

### Show others you care.



HOW DO YOU SHOW OTHERS YOU CARE?

## Fun Friday

### LAUGH AND HAVE FUN



WHAT ARE SOME WAYS YOU HAVE FUN?

REMEMBER, YOU ARE NOT ALONE. IF YOU NEED HELP, ASK AN ADULT.

LAUSD Student & Family Wellness Hotline | 213-241-3840 (Monday-Friday, 8AM-5PM)

National Suicide Prevention Lifeline | 800-273-8255 (24/7)

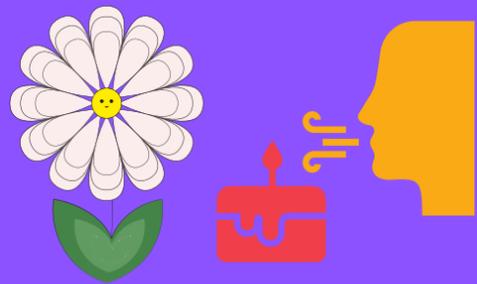


# CUIDANDO NUESTRO CEREBRO

Al igual que nos cepillamos los dientes todos los días, ¡también debemos asegurarnos de cuidar nuestro cerebro y nuestro cuerpo! Aquí hay algunas ideas para la semana:

## Lunes Consciente

### HUELE LA FLOR, SOPLA LA VELA



¿DE QUE MANERAS PUEDES SER CONSCIENTE?

## Martes de Agradecimiento

### ¿De quién estás agradecido?



COMPARTE TUS IDEAS EN EL ESPACIO DE ABAJO

## Miércoles de Bienestar

### IDEAS PARA CUIDARTE



¿COMO PUEDES MANTENERTE ACTIVO?

## Jueves Reflexivo

### Demuestra a los demás que te importan.



¿CÓMO DEMUESTRAS A OTROS QUE TE IMPORTAN?

## Viernes Divertido

### RÍE Y DIVIÉRTETE



¿DE QUÉ MANERAS TE DIVIERTES?

RECUERDA, NO ESTÁS SOLO. SI NECESITAS AYUDA, PREGUNTALE A UN ADULTO.

Línea Directa de Bienestar Estudiantil y Familiar del Distrito Escolar

Unificado de Los Ángeles | 213-241-3840 (de lunes a viernes, de 8AM-5PM)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio | 800-273-8255 (24 horas del día)