



San Juan  
Unified School District

بعض الأشياء التي تتحكم فيها، وبعضها لا.  
أفكارك، أفعالك  
وحتى مشاعرك التي أنت تتحكم فيها  
وكلها ذات أهمية!

# BE KIND TO YOURSELF

كن لطيفاً مع نفسك



أرسل "HOME" الى 741741 - خدمة الرسائل النصية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لتقديم الدعم في الأزمات! أو  
اتصل بالرقم 916-368-3111 لدعم الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع!

قم بزيارة [www.sanjuan.edu/gethelp](http://www.sanjuan.edu/gethelp) للحصول الى استمارة الدعم من قبل مديرية تربية San Juan