



San Juan
Unified School District

با خودت مهربان

باش

بعضی چیزها را شما کنترل می کنید، بعضی چیزها را نمی کنید. افکار شما، اعمال شما و حتی احساساتی که شما کنترل می کنید، همه آنها مهم هستند



به خودتان اجازه دهید احساسات خود را درک کنید



صحبت کردن مثبت را تمرین کنید



خود و دیگران را ببخشید، اشتباهات برای یادگیری لازم است



بخندید و ابراز خوشحالی کنید



فعالیت های ذهنی را تمرین کنید



برای خود کاری خوب انجام دهید



یک لیست سپاسگزاری درست کنید و آن را به اشتراک بگذارید!



برای شخص دیگری کاری خوب انجام دهید



خودت را به چالش بکش



با خانواده و دوستان صحبت و ارتباط برقرار کنید

تماس بگیرید

کلمه "خانه" را به ۷۴۱۷۴۱ که یک سرویس پیام کوتاه ۷/۲۴ برای پشتیبانی از بحران است ارسال کنید! یا برای سرویس پشتیبانی از بحران ۷/۲۴ به شماره ۳۱۱۱-۳۶۸-۹۱۶ تماس بگیرید! برای دسترسی به فرم پشتیبانی حوزه تعلیمی سن هوان به www.sanjuan.edu/gethelp مراجعه کنید