



Superintendent

Christopher Downing, Ed.D.

Board of Education

Dr. J. Paolo Magcalas

Juan Gabriel Álvarez

Jackie Filbeck

Mark A. Lopez

Ryan A. Ruelas

11 de mayo de 2020

Estimadas familias del Distrito de Escuelas Primarias de Anaheim,

Esta semana es la Semana de Concientización de la Salud Mental y es un buen momento para comprobar con uno mismo cómo le va. Está bien decir que estos últimos meses han sido abrumadores porque, honestamente, lo han sido. La salud mental consiste en ser consciente de lo que uno necesita para su bienestar y en hacer lo mejor posible para satisfacer esas necesidades. A veces eso puede ser una hora de ejercicio o, para muchos, puede ser más bien 5 minutos de tranquilidad para sí mismo.

Como parte de la Semana de Concientización de la Salud Mental, una serie de videos y actividades se compartirán con su hijo a través de sus salones de clases de Educación a Distancia, así que asegúrese de verificar con ellos y preguntarles sobre lo que aprendieron y cómo pueden aplicarlo. También esta semana, nuestros psicólogos y consejeros escolares publicarán contenido para los adultos de la familia que se compartirá en nuestras cuentas de medios sociales del Distrito de Escuelas Primarias de Anaheim, así que asegúrense de seguirnos en Instagram y Facebook si tienen sus propias cuentas.

Una de las mejores maneras de enseñar a los niños sobre la salud mental es hacer que los adultos modelen comportamientos positivos y de autocuidado. Les animo a que encuentren un tiempo esta semana para cuidarse y explicar a sus hijos por qué el autocuidado es tan importante.

Saludos cordiales,
Dr. Christopher Downing
Superintendente