



**BALDWIN
SCHOOLS**

MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK

Each day will have a theme and information about ways to improve our mental health.

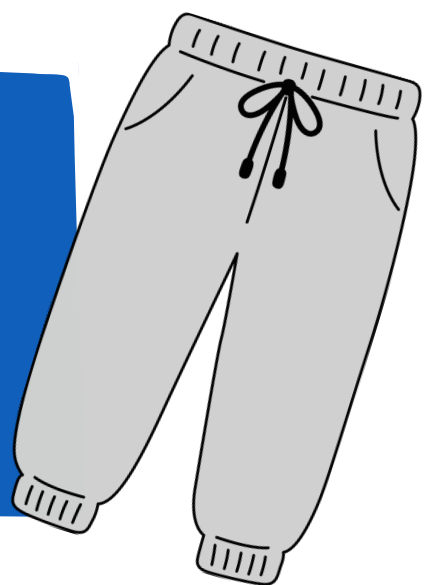
Growing Mindset Monday **Wear GREEN**
5/18 A growth mindset means trying your best, not giving up, and trusting you can improve with practice. Wear green to show how you can grow and improve your mental health!



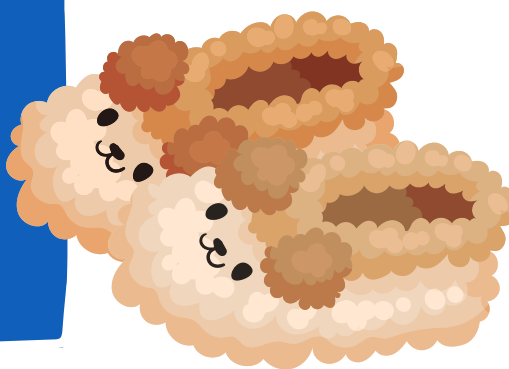
Glow-Up Tuesday **Wear bright/neon colors**
5/19 Having confidence in yourself builds mental strength, eases worries, and encourages an optimistic outlook. Wear bright colors to express your self-belief and hope for the future!



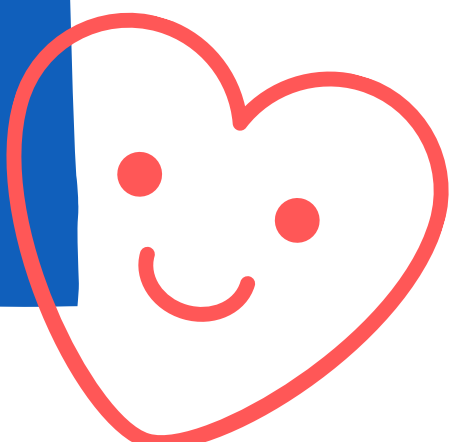
Wellness Wednesday **Wear sweats**
5/20 Exercise boosts focus, strengthens memory, lowers stress, eases sadness and lifts your mood. Wear your sweats to show how you care for both your mind and body!



Recharge Thursday **Wear Pajamas**
5/21 When you take a pause, you can think more clearly. Breaks give your mind time to relax, so you can do your best when you're ready to start again. Wear pajamas as a reminder to slow down and take care of yourself!



Friendly Friday **Wear your school colors**
5/22 Sharing a smile or speaking kind words brings happiness to others—and it lifts your spirits too. Wear school colors to boost your sense of belonging and connection!



Presented by Baldwin Social Work Department



SEMANA DE CONCIENCIA SALUD MENTAL

Cada día tendremos un tema e información sobre formas de mejorar nuestra salud mental.

5/18

Lunes desarrollando la mentalidad:

Vistir de verde.

Desarrollando la mentalidad significa esforzarse al máximo, no darse por vencido, y confiando que puedes mejorar con la práctica. ¡Viste de verde para demostrar cómo puedes crecer y mejorar tu salud mental!



5/19

Martes brillante: use colores brillantes/neón

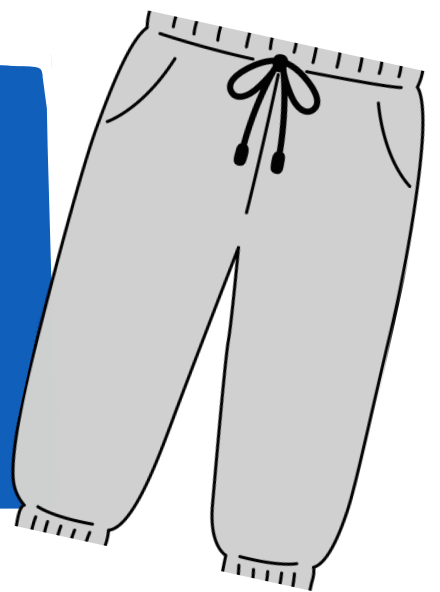
Tener confianza en ti mismo fortalece la mente, alivia las preocupaciones y fomenta una perspectiva optimista. Viste colores brillantes para expresar tu confianza en ti mismo y tener esperanza en el futuro.



5/20

Miércoles de bienestar: Use ropa deportiva

El ejercicio mejora la concentración, fortalece la memoria, reduce el estrés, alivia la tristeza y eleva el estado de ánimo. ¡Ponte tu ropa deportiva para demostrar como cuidas tanto tu mente como tu cuerpo!



5/21

jueves para recargar- Use pijama

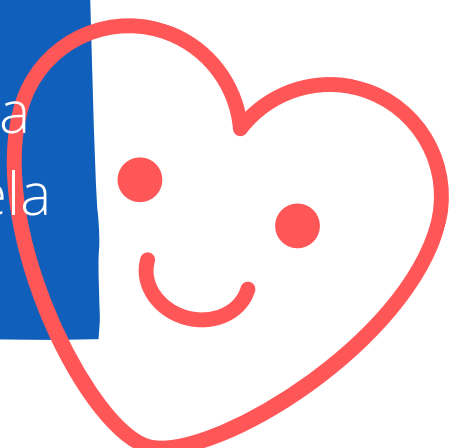
Cuando tomas una pausa, puedes pensar con claridad mejor. Los descansos le dan a tu mente tiempo para relajarse, para que puedas dar lo mejor de ti cuando estés listo para volver a empezar. ¡Usa pijama como un recuerdo para ir mas despacio y cuidarte!



5/22

Viernes amable : use los colores de su escuela

Compartiendo una sonrisa o diciendo palabras amables brinda felicidad a los demás, ¡y también te levanta el ánimo a ti! ¡Viste los colores de la escuela para reforzar tu sentido de pertenencia y conexión!



Presentado por el Departamento de Trabajadores Social de Baldwin