

Bienestar Estudiantil

Century Community Charter

Publicación de septiembre

Formas de promover el bienestar diario:

- Escribir en un diario
- Escuchar música
- Es fácil de olvidar pero, COMER el desayuno.
- Comparte en hablar con los amigos.
- Incorpora ejercicio en tu día.
- Haz tiempo para relajarte.
- Mantén tu cuerpo hidratado.
- Encuentra al menos cinco cosas por las que estar agradecido.
 - Respiración.
 - Dormir.
 - Caminar
- Practica la buena higiene.

Quedarse atascado pasa. Comprométete a comenzar de nuevo tantas veces como necesites

Primera junta

**18 de septiembre
5pm-6pm**

CCCS Gimnasio

****Cuidado de niños/a será ofrecido**

Propósito de Bear Wellness

Para aprender sobre lo que es la salud mental, colaborar y trabajar juntos para asegurar que cada niño/a tenga lo que necesita para tener éxito, para ofrecerles a los estudiantes, y familias recursos, apoyo y servicios de CCCS que aborden el bienestar de toda la comunidad de CCCS.

Que es el bienestar estudiantil?

El bienestar de los estudiantes es el reconocimiento por parte de las escuelas, los distritos y los profesionales de la educación de que hay muchos factores que afectan el logro de un estudiante. Es un enfoque que se enfoca en apoyar a todo el niño. Las dimensiones del bienestar incluyen: factores emocionales, personales, intelectuales, físicos, ambientales, ocupacionales y sociales.

Bienestar ambiental: Promueva entornos seguros y de apoyo en el hogar, la escuela y la comunidad que fomenten el bienestar.

Bienestar social: desarrollar un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien desarrollado.

Bienestar intelectual: reconocer las habilidades creativas y encontrar formas de ampliar el conocimiento y las habilidades

Bienestar personal: expandiendo el sentido de propósito y significado en la vida
Bienestar ocupacional: satisfacción personal y enriquecimiento de un esfuerzo

Bienestar físico: Aprende y modela prácticas y rutinas saludables.
Bienestar emocional: hacer frente con eficacia a la vida y crear relaciones satisfactorias