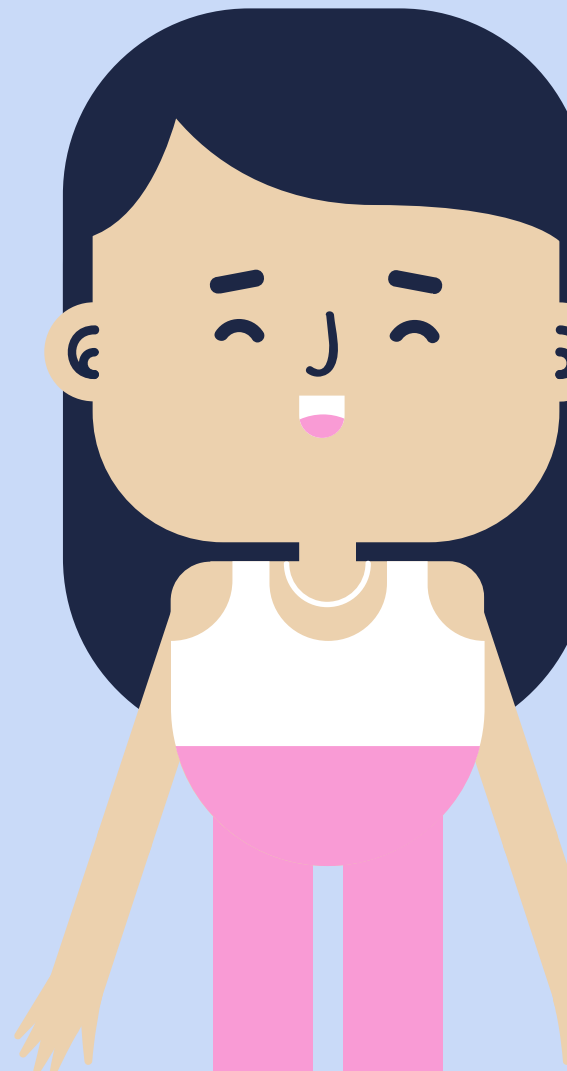


SOCIAL & EMOTIONAL LEARNING WEEK

BRADLEY BEACH ELEMENTARY SCHOOL

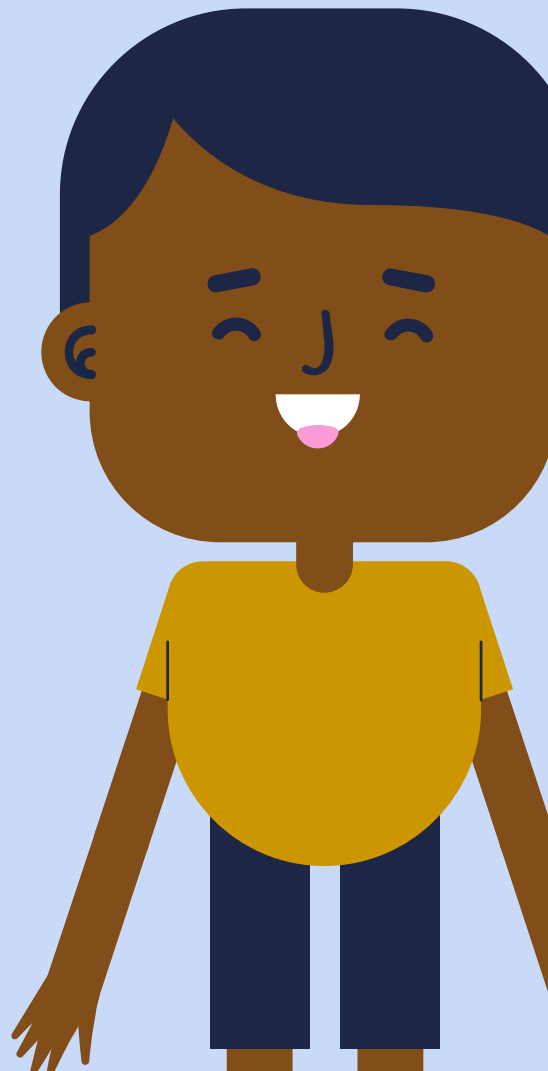
MONDAY | LUNES

- Meditate with your family (Just like we did together this morning)
- [Click here for a meditation in English](#)
- Medita con tu familia (como lo hicimos junto en la mañana)
- [Haz un click aquí para un meditación en Espanol](#)



TUESDAY | MARTES

- Take care of yourself tonight!
 - Pick an item of self-care to do from the menu
 - Talk about your favorite forms of self-care as a family!
-
- Cuida tu mismo hoy!
 - Elige una tarea de cuidados personales del menú
 - Habla con tu familia sobre tu favorito cuidado personal

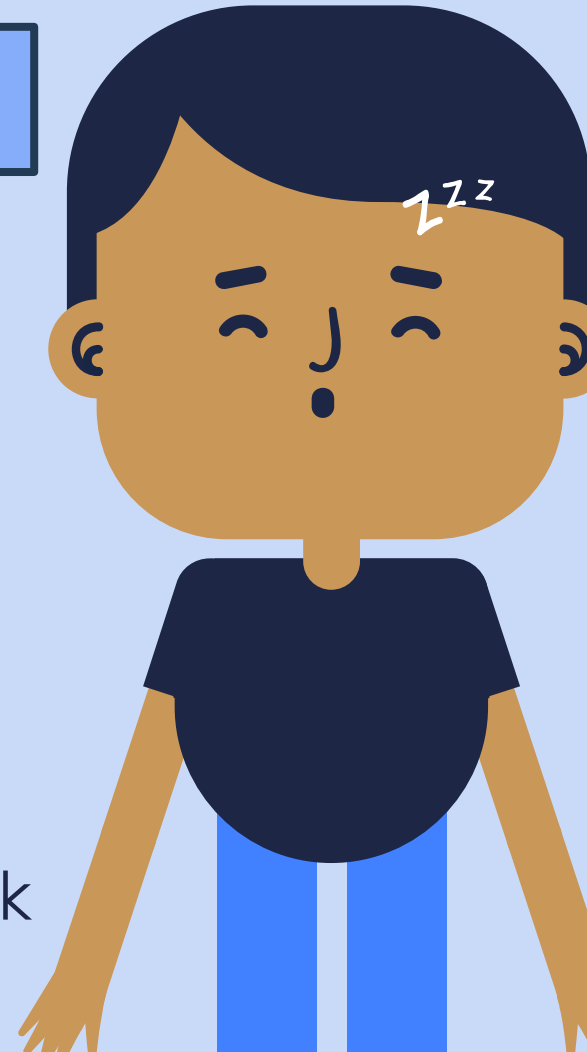


TUESDAY | MARTES

Go for a walk Camina	Take a hot shower Toma una ducha caliente	Listen to music Escucha música	Read a book Lee un libro
Watch a movie Mira una película	Call a friend Llama un amigo	Write in a journal Escriba en un diario	Play with a pet Juega con un mascota
Go outside Ve afuera	Meditate Medita	Play a sport Juega un deporte	Take Deep Breaths Respira profundamente
Exercise Haz ejercicio	Eat healthy foods Come comidas saludables	Clean your room Limpia tu cuarto	Draw or paint Dibuja o pinta

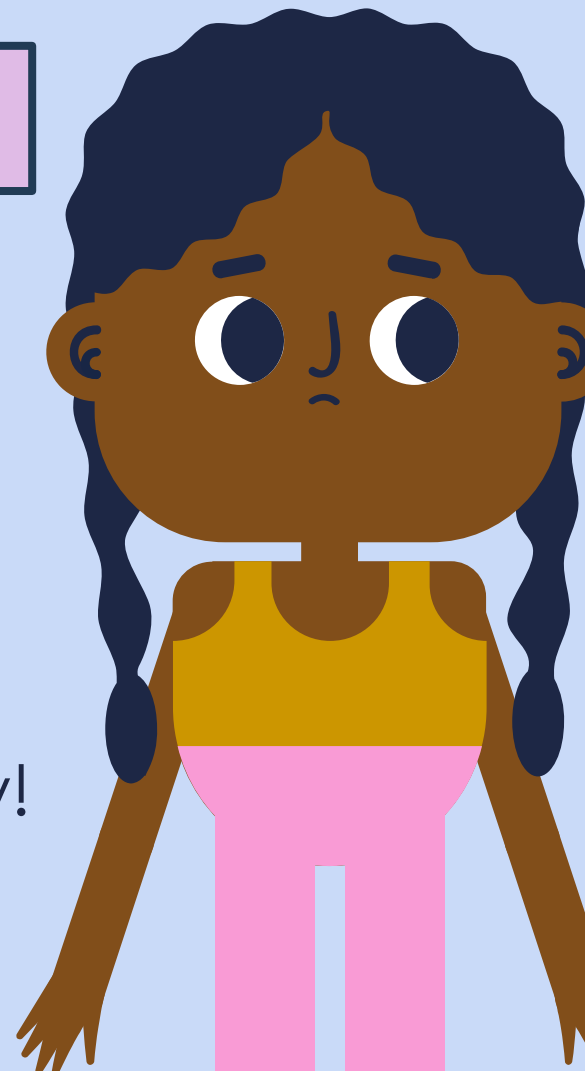
WEDNESDAY | MIERCOLES

- The BBES staff will be taking a Wellness Walk from 2-3 PM!
- Take your own Wellness Walk with your family today!
- Los maestros de BBES estarán caminando para un “Wellness Walk” de 2 hasta 3 pm!
- Camina para tu propio Wellness Walk con tu familia hoy!



THURSDAY | JUEVES

- Have a **Rose, Thorn and Bud** conversation with your family today!
 - Rose - best part of your day
 - Thorn - worst part of your day
 - Bud - how can you make tomorrow better?
- Haz un conversación de **Rosa, Espina, y Capullos** con tu familia hoy!
 - Rosa - mejor parte de tu día
 - Espina - peor parte de tu día
 - Capullos - como puedes mejorar mañana?



FRIDAY | VIERNES

- In honor of Family Friday, sit and eat dinner as a family!
- Here are some good conversation starters for Family Dinner Time!

- Para viernes de familia, sientense y comen como familia!
- Aquí son algunas ideas para charlas de familias!



FRIDAY | VIERNES

1. What was the best part of your day?
2. What are you grateful for today?
3. Do you have any goals you are working on? Who is helping you with or supporting your goal?
4. When was the last time you felt really proud of yourself? For what?
5. Is there anything you wish you had done differently today?
6. If you could change one thing right now what would it be?
7. What are you looking forward to?
8. Is there anything I can help you with?
9. What is the best thing about you?
10. What makes you feel happy?

1. ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?
2. ¿De qué estás agradecido hoy?
3. ¿Tiene algún objetivo en el que estés trabajando? ¿Quién te está ayudando o apoyando tu objetivo?
4. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste realmente orgulloso de ti mismo? ¿Para qué?
5. ¿Hay algo que desearía haber hecho de manera diferente hoy?
6. Si pudieras cambiar una cosa ahora mismo, ¿cuál sería?
7. ¿De que tienes ganas del futuro?
8. ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte?
9. ¿Qué es lo mejor de ti?
10. ¿Que te hace sentir feliz?