



# MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK

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

5/6

## Mindful Monday - Wear GREEN.

Did you know that paying attention, to this present moment can help improve attention, improve our mood, reduce anxiety and develop greater compassion for others?



5/7

## Talk it Out Tuesday - Wear clothing with positive words.

Did you know talking through concerns and expressing your feelings can calm the mind, improve relationships and boost creativity?



5/8

## Workout Wednesday - Wear sweats.

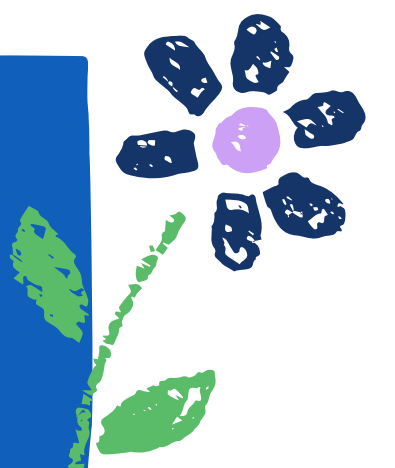
Did you know exercising helps with concentration, improves memory, reduces stress, treats depressive symptoms and improves your mood?



5/9

## Team Up Thursday - Wear a team shirt

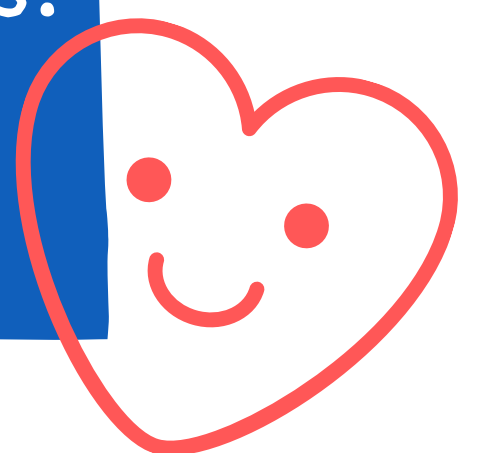
Did you know that people who have strong connections to family, peers and loved ones have lower levels of anxiety and depression?



5/10

## Friendly Friday - Wear your school colors.

Did you know when we are friendly and kind to others it lifts our spirits, increases energy, improves our confidence and is contagious?



Presented by Baldwin Social Work Department



**BALDWIN  
SCHOOLS**

# SEMANA DE CONCIENCIA SALUD MENTAL

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

5/6

## Lunes Consciente: **Vístate de verde.**

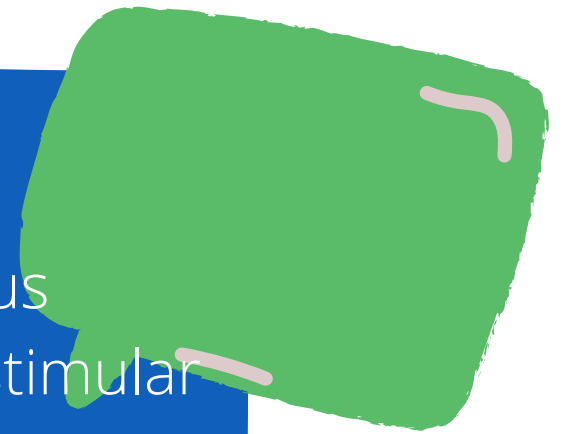
¿Sabías que prestar atención a este momento presente puede ayudar a mejorar la atención, mejorar nuestro estado de ánimo, reducir la ansiedad y desarrollar una mayor compasión por los demás?



5/7

## Háblelo el martes: **use ropa con palabras**

¿Sabías que hablar sobre las preocupaciones y expresar tus sentimientos puede calmar la mente, mejorar las relaciones y estimular la creatividad?



5/8

## Miércoles de entrenamiento: **Use sudaderas**

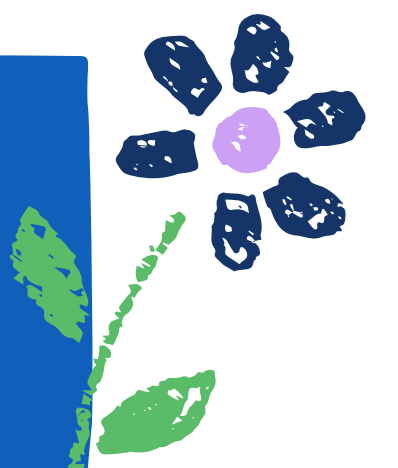
¿Sabía que el ejercicio ayuda con la concentración, mejora la memoria, reduce el estrés, trata los síntomas depresivos y mejora su estado de ánimo?



5/9

## Jueves en equipo: **Llevar una camiseta de un equipo**

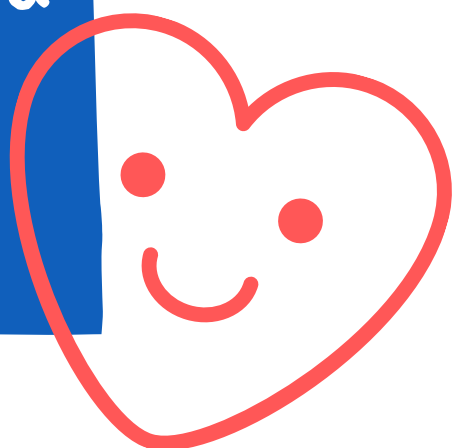
¿Sabía que las personas que tienen una fuerte conexión con la familia, los compañeros y los seres queridos tienen niveles más bajos de ansiedad y depresión?



5/10

## Viernes amistoso: **use los colores de su escuela**

¿Sabías que cuando somos amigables y amables con los demás nos levanta el ánimo, aumenta la energía, mejora nuestra confianza y es contagioso?



Presented by Baldwin Social Work Department