

Join us for a monthly series focusing on actively improving your wellbeing.

This month's topic:

self-care

Live Webinar

October 12, 2020

1pm– Parents/Families

https://zoom.us/meeting/register/tJcuduGtqz8vHNc5MRV_JIDznZrS-qzktLi

2pm– Staff and Teachers

<https://zoom.us/meeting/register/tJUdp-yvrDoiHdCwbA9ATCo0-9-tCIYt3II0>

3pm– Students

<https://zoom.us/meeting/register/tJlvc--spzotEtJ-1Aot6nkJFsaKJHwWAN1w>

Check out our latest videos and handouts on our webpage:

<https://www.stocktonusd.net/mhbss>

Under Mindful Monday

Videos:

English: <https://youtu.be/njHEuSUVs4Y>

Spanish: <https://youtu.be/IG4Ik5VJBS4>



Únase a nosotros para una serie mensual que se centra en mejorar activamente su bienestar.

El tema de este mes:

cuídados personales

Webinar en vivo

12 de octubre de 2020

1pm– Padres/Miembros de la Familia

https://zoom.us/meeting/register/tJcuduGtqz8vHNC5MRV_JIDznZrS-qzktLi

2pm– Personal

<https://zoom.us/meeting/register/tJUpd-yvrDoiHdCwbA9ATCo0-9-tCIYt3II0>

3pm– Estudiantes

<https://zoom.us/meeting/register/tJlvc--spzotEtJ-1Aot6nkJFsaKJHwWAN1w>

Vea nuestros últimos videos y folletos en nuestra página web:

<https://www.stocktonusd.net/mhbss>

Debajo Mindful Monday

Videos:

Ingles: <https://youtu.be/njHEuSUYs4Y>

Espanol: <https://youtu.be/lG4lk5VJBS4>

