

نشرة المشاعر الكبيرة: بدء المدرسة



Big Feelings Bulletin: Starting school



Boletín sobre las emociones intensas: Al empezar la escuela



STAY IN A ROUTINE

Try to wake up and go to bed at the same time every day.

PICTURE THIS

Imagine things going well before doing something new.

CONNECT

Make new friends by joining a club or playing with someone new.



Español/Spanish

- Mantén una rutina: Intenta despertarte y acostarte a la misma hora todos los días.
- Imagínate esto: Imagina que las cosas van a salir bien, antes de hacer algo nuevo.
- Conéctate: Haz amigos perteneciendo a un club o jugando con alguien que no conocieras.

¿Necesitas ayuda? Habla con un adulto de confianza: Un consejero, un padre, un maestro o un entrenador.

Arabic/عربي

حافظ على روتين: حاول أن تستيقظ وتذهب إلى السرير في نفس الوقت كل يوم. تصور هذا: تخيل أن الأمور تسير على ما يرام قبل القيام بشيء جديد. الاتصال: قم بتكوين صداقات جديدة من خلال الانضمام إلى النادي أو اللعب مع شخص جديد.

تحتاج مساعدة؟ تحدث إلى شخص بالغ موثوق به: مستشار، أحد الوالدين، معلم، مدرب.

NEED HELP?

Talk to a trusted adult:

- A counselor
- A parent
- A teacher
- A coach