



Dear Lawrence Students and Families,

Lawrence Strong! has been a source of pride for all of us as we have weathered various difficulties over the years. Since the start of the Pandemic, our studies of Grit, Growth Mindset, Trauma Informed Learning and Empathy have all come into play as we care for each other and our families. We are well aware of the importance of Mental Health along with Physical Health as we strive for strong academic performance for all of our learners.

Our Mental Wellness Committee invites you to participate in a Mental Wellness Spirit Week, which will be held from April 26-30, 2021. It is hoped that this week will become a yearly celebration and reminder that we are able to be strong during adversity, and that there is no shame in struggling if you are feeling weak. The objective of the week is to teach our students and remind ourselves that we need to eradicate the stigma of mental health challenges and that self-care and caring relationships have been proven to turn around the negative effects of stress.

Each day of the week will be dedicated to a theme related to Mental Wellness. We will kick off the week learning about the connection between Music and Wellness, and each day will bring different events, books, speakers and a shirt or outfit to wear to bring us together in a positive way. Each student will be receiving a free T-shirt to wear on our last day, April 30th, to wrap up the week showing our strength.

If you find that during the course of the week that you, as a student, or your child (for parents) feel emotional about a topic, please know that there is support. You may reach out to the school psychologist, counselor, or social worker for help. The administrators are also available to help you find someone to speak to.

Above all else, have fun celebrating the joy of each day. There are documented positive benefits to smiling and laughter and helping others.

In good health,

The Lawrence Mental Wellness Committee



Estimados estudiantes y familias de Lawrence:

Fuerza Lawrence! ha sido un motivo de orgullo para todos nosotros, ya que hemos superado diversas dificultades a lo largo de los años. Desde el comienzo de la pandemia, nuestros estudios de determinación, mentalidad de crecimiento, aprendizaje informado sobre el trauma y empatía han entrado en juego a medida que nos preocupamos por los demás y por nuestras familias. Somos muy conscientes de la importancia de la salud mental junto con la salud física a medida que nos esforzamos por lograr un rendimiento académico sólido para todos nuestros alumnos.

Nuestro Comité de Bienestar Mental lo invita a participar en una Semana del Espíritu de Bienestar Mental, que se llevará a cabo del 26 al 30 de abril del 2021. Se espera que esta semana se convierta en una celebración anual y un recordatorio de que podemos ser fuertes durante la adversidad, y que no hay vergüenza en luchar si se siente débil. El objetivo de la semana es enseñarles a nuestros estudiantes y recordarnos a nosotros mismos que debemos erradicar el estigma de los desafíos de salud mental y que se ha demostrado que el cuidado personal y las relaciones afectivas revierten los efectos negativos del estrés.

Cada día de la semana estará dedicado a un tema relacionado con el Bienestar Mental. Comenzaremos la semana aprendiendo sobre la conexión entre Música y Bienestar, y cada día traeremos diferentes eventos, libros, oradores y una camisa o traje para unirnos de una manera positiva. Cada estudiante recibirá una camiseta gratis para usar en nuestro último día, el 30 de abril, para terminar la semana mostrando nuestra fuerza.

Si encuentra que durante el transcurso de la semana usted, como estudiante, o su hijo/a (para los padres) se siente emocional sobre un tema, sepa que hay apoyo. Puede comunicarse con el psicólogo, consejero o trabajador social de la escuela para obtener ayuda. Los administradores también están disponibles para ayudarlo a encontrar a alguien con quien hablar.

Por encima de todo, diviértase celebrando la alegría de cada día. Hay beneficios positivos documentados de sonreír, reír y ayudar a los demás.

En buena salud,

El Comité de Bienestar Mental de Lawrence

LAWRENCE MENTAL WELLNESS COMMITTEE PRESENTS

MENTAL WELLNESS



SPIRIT WEEK

APRIL 26-30

MUSICAL MONDAY:

**Wear our school colors to show we are Lawrence Strong!
Let's show unity and feelings of pride!**

TAKE CARE OF MYSELF TUESDAY:

**Wear tie-dye to represent all of the emotions we experience
as humans. All feelings are okay!**

**Dr. Whitney Roban, Sleep Specialist
9:33-10:20AM**

WELLNESS WEDNESDAY:

**Express yourself day! Wear something that represents you
- your country, your inner rock star, your hidden passion!**

THOUGHTFUL THURSDAY:

WEAR GREEN! Green is the color of Mental Health Awareness.

**Jon Rice, NYS Office of Mental Health
12:57-1:44PM**

FITNESS FRIDAY:

**We will be SPORTING our matching Lawrence Strong! T-shirts
to wrap-up a great week!**



ACADEMICALLY, PHYSICALLY, & MENTALLY STRONG!

EL COMITÉ DE BIENESTAR MENTAL DE LAWRENCE PRESENTA
BIENESTAR MENTAL
SEMANA DE ESPÍRITU



26-30 DE ABRIL

LUNES MÚSICAL:

¡Use los colores de nuestra escuela para mostrar que somos Fuerza Lawrence! ¡Demostremos unidad y sentimientos de orgullo!

MARTES PARA CUIDARME:

Use tie-dye o un color brillante para representar todas las emociones que experimentamos como humanos. ¡Todos los sentimientos están bien!

Dr. Whitney Roban, especialista en sueño
9:33-10:20 AM

MIÉRCOLES BIENESTAR:

¡Día de expresarse! Use algo que lo represente: su país, su estrella de rock interior, ¡su pasión oculta!

JUEVES DE PENSAMIENTOS:

¡VÍSTASE DE VERDE! El verde es el color de la conciencia de la salud mental.

Jon Rice, Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York
12: 57-1: 44PM

VIERNES DE FÍSICA:

¡Daremos DEPORTE a nuestra Fuerza Lawrence! ¡Camisetas para terminar una gran semana!



¡ACADÉMICAMENTE, FÍSICA Y MENTALMENTE FUERTE!