



Wellness Focus

The San Mateo-Foster City School District's Wellness focus is:

- ❖ Make responsible choices
 - ❖ Resolve conflicts in a respectful manner

Below are a few ideas, tips, and resources on how to make responsible choices and how to resolve conflicts in a respectful manner.

- ❖ Stay calm
- ❖ Be respectful
- ❖ Be responsible
- ❖ Assume best intentions
- ❖ Think before you act
- ❖ Listen
- ❖ Clear communication
- ❖ Stay positive
- ❖ Be safe
- ❖ Exercise good judgment

Enfoque de Salud

El enfoque de salud del Distrito Escolar de San Mateo y Foster City es:

- ❖ Hacer elecciones que son responsables
 - ❖ Resolver conflictos de una manera respetuosa

Aquí abajo hay algunas ideas, consejos y recursos de cómo hacer elecciones que son responsables y como resolver conflictos de una manera respetuosa.

- ❖ Permanecer calmo
- ❖ Ser respetuoso
- ❖ Ser responsable
- ❖ Asumir las mejores intenciones
- ❖ Pensar antes de actuar
- ❖ Escuchar
- ❖ Comunicación clara
- ❖ Mantenerse positivo
- ❖ Estar seguro
- ❖ Ejercitar buen juicio