

A.B. Miller High School  
6821 Oleander Avenue  
Fontana, CA 92336  
(909) 357-5800

22 de septiembre de 2024  
Volumen 2, número 8



# Reflexiones Rebeldes



## El Rincón de la Consejería

### Consejos de salud mental

1. Mantente conectado

Acércate:

Únete a un club o a un deporte:

2. Practica el autocuidado

Actívate:

Duerme bien:

3. Controla el estrés

Atención plena y meditación:

Organízate:

Limitar las redes sociales

Tómate descansos:

Sigue la positividad:

5. Busca ayuda cuando la necesites

## Mensaje del Director Deportivo



Monday

Mr. Manuel - H-10 Mrs. Auld - BC-1 Mrs. Benton - Olaya - M-10 Mrs. Auld - BC-1 Mrs. Auld - BC-1

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM

Math 50-52 7:30-8:00 AM English 10-12 8:00-8:30 AM