



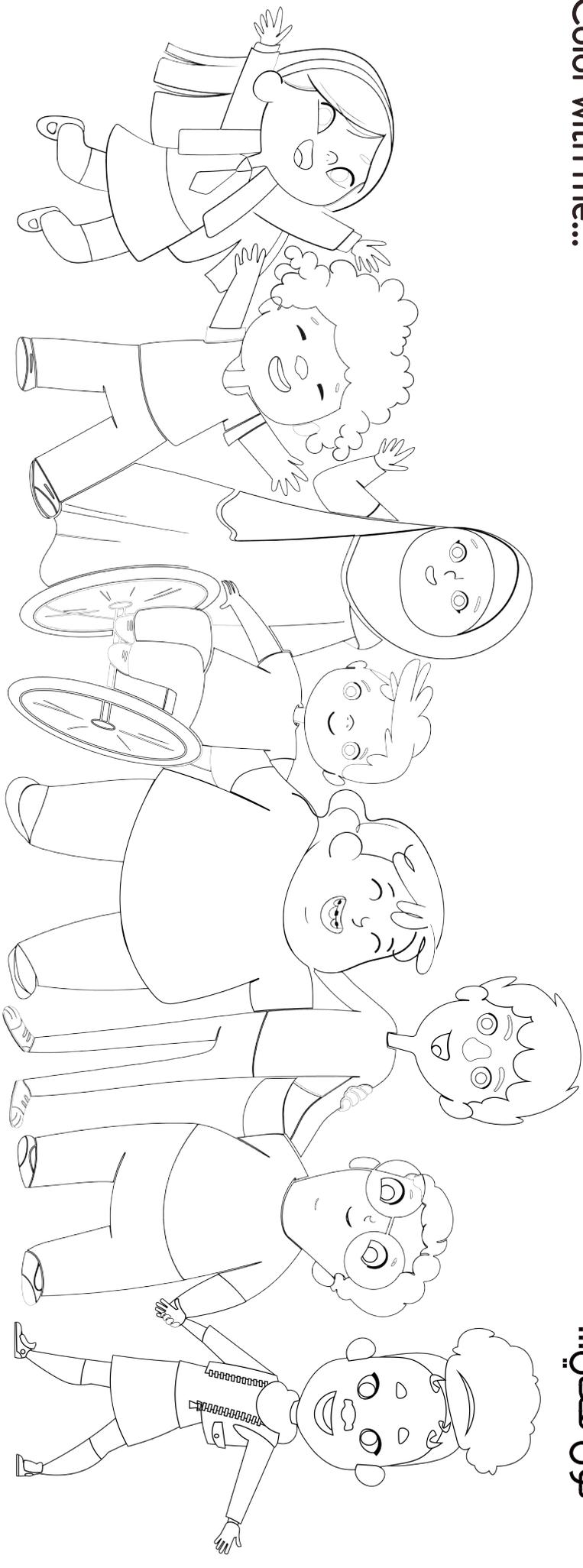
الطف يجعلنا أقوى  
KINDNESS MAKES US STRONGER



مؤسسة دبي  
لرعاية النساء والأطفال  
DUBAI FOUNDATION FOR WOMEN & CHILDREN



Color with me...



لون معي...

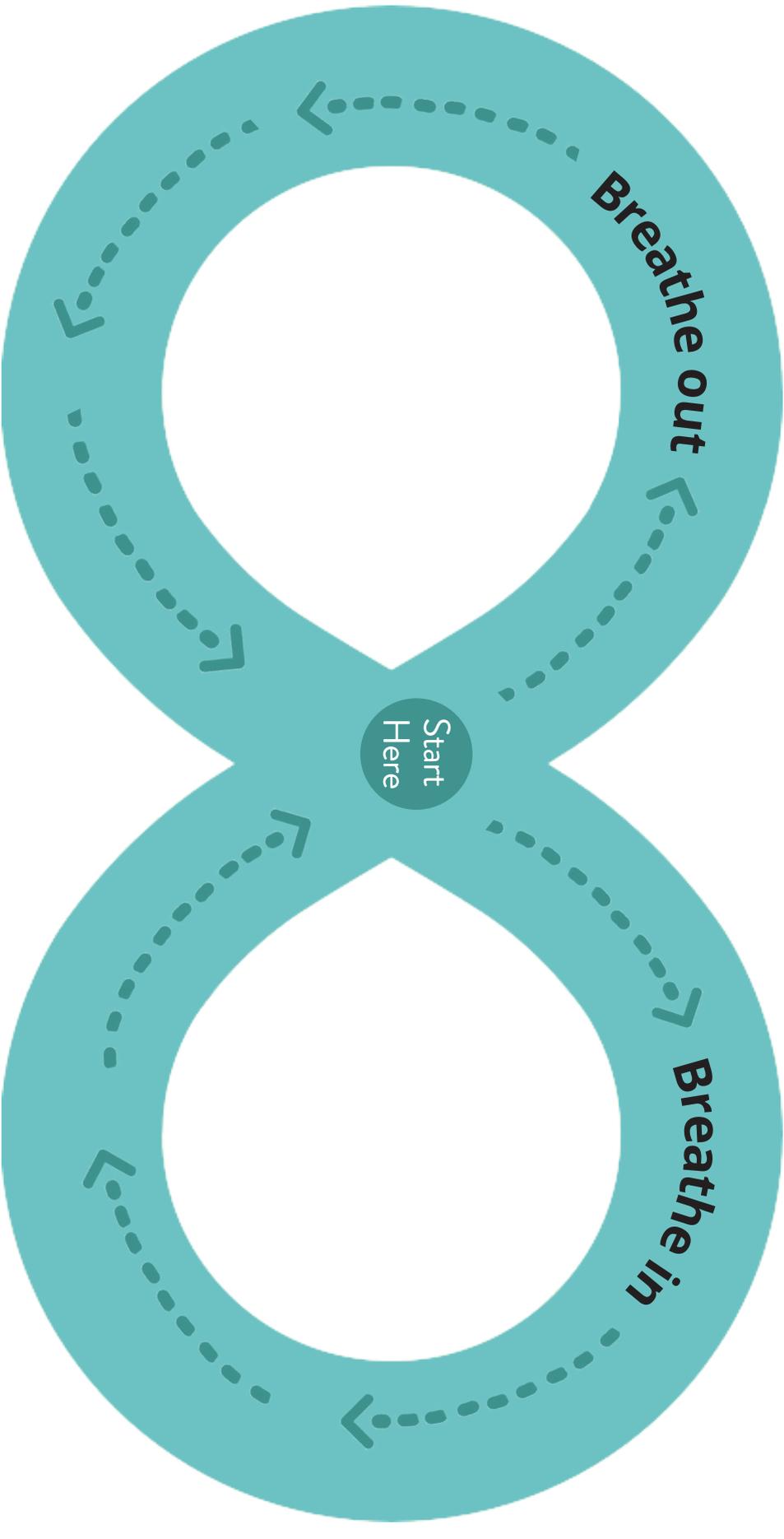


WE ACCEPT  
EACH OTHER'S  
DIFFERENCES

نحن نتقبل  
الاختلافات  
بيننا

Let's Breathe...

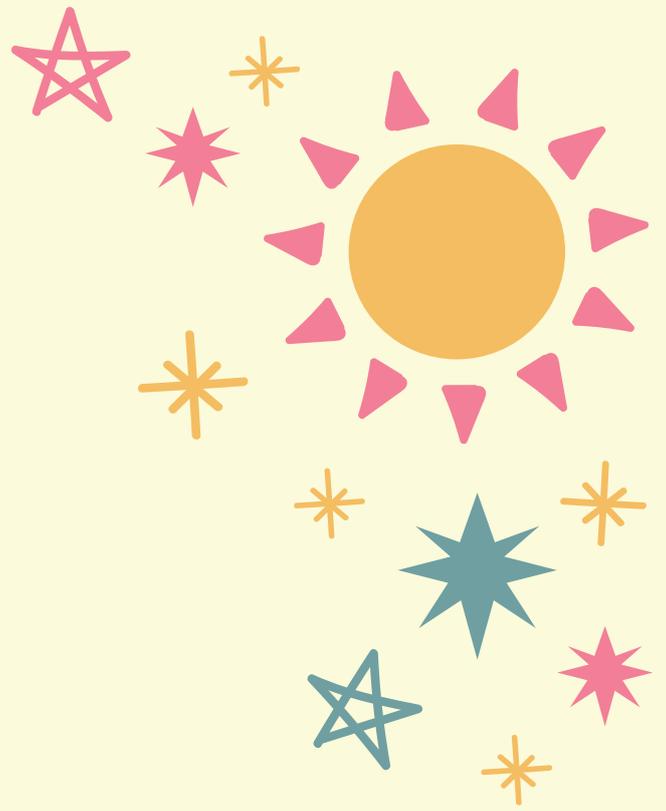
لنتنفس...



Discover how slow breathing can help you calm strong emotions.

اكتشف كيف لك أن تتحكم بالمشاعر المزعجة من خلال تمارين التنفس.

YOU ARE  
**BRAVE**  
AND  
**KIND**



أنت  
**طيب**  
و  
**شجاع**

TO: \_\_\_\_\_

FROM: \_\_\_\_\_

(Give this card to your classmate)

من: \_\_\_\_\_

إلى: \_\_\_\_\_

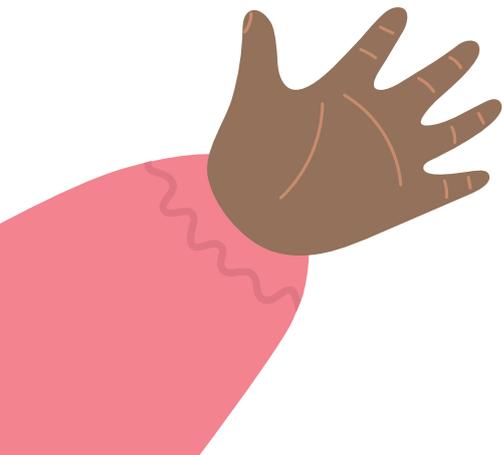
(اهدي هذه البطاقة إلى زميلك)

أستطيع أن أدافع  
عن نفسي وأساند الآخرين

★ I CAN SPEAK UP ★  
FOR MYSELF AND OTHERS



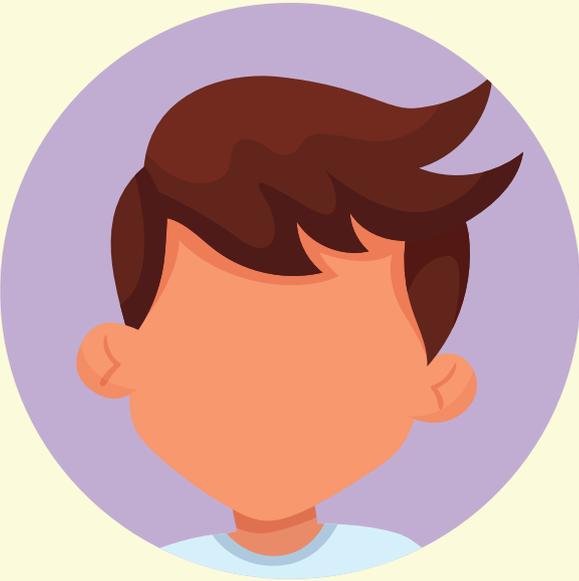
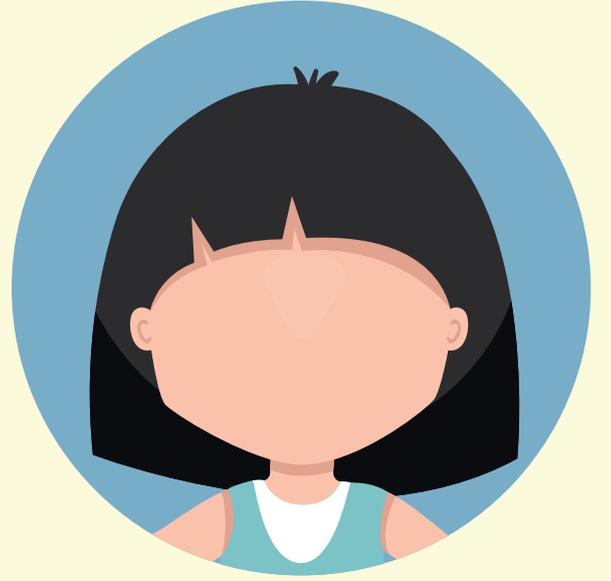
ضع هذه البطاقة في مكان قريب منك  
Keep this card where you can see everyday



# FEELINGS ARE OKAY

# مشاعري مقبولة

Express different feelings in the faces below.  
عبر عن المشاعر المختلفة على الوجوه أدناه.



جميع مشاعرنا مقبولة ، لا تتردد في طلب المساعدة إذا كنت تحتاج ذلك لكي لا تؤذي نفسك أو الآخرين.

All feelings are okay, talk to a friend or an adult if you are experiencing big feelings that trouble you, don't hurt yourself or others



لنرسم...  
Let's Draw...

شيء أحبة  
SOMETHING I LOVE

شيء أحبة في نفسي  
SOMETHING I LOVE ABOUT MYSELF

شخص يحبني  
SOMEONE WHO LOVES ME

شيء أجيدة  
SOMETHING I AM GOOD AT