















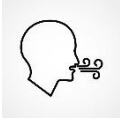


# From the Counselor

Dear Students and Families,

There are many things happening in our world and in our own lives right now that are causing big stressors and big emotions for everyone. Some of the hardest things – like not seeing our friends and family, not having our normal routines, the news being full of scary and sad stories, not having work – don't have easy or quick solutions. It is more important now, than ever, to practice self-care and healthy coping strategies. These are great to incorporate into your daily routines as preventative measures to help keep you feeling sane, healthy and to help you weather the storm as it comes. But it's also important to use these when big emotions hit to help you manage them. Try the strategies below, or visit my page on the Evergreen website for more ideas and resources.

Be well, *Mrs. Sanchez*


✓ The strategies you know work for you, and ★ the ones you'd like to try.















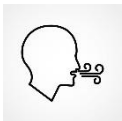


- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Go for a walk                | <input type="checkbox"/> Meditate                            |
| <input type="checkbox"/> Read a book                 | <input type="checkbox"/> Watch a funny video                |
| <input type="checkbox"/> Listen to music             | <input type="checkbox"/> Cook something                     |
| <input type="checkbox"/> Talk it out                 | <input type="checkbox"/> Splash your face or take a shower  |
| <input type="checkbox"/> Snuggle a pet or get a hug  | <input type="checkbox"/> Stretch or do Yoga                 |
| <input type="checkbox"/> Cry                         | <input type="checkbox"/> Squeeze something                  |
| <input type="checkbox"/> Draw or color               | <input type="checkbox"/> Drink Water                        |
| <input type="checkbox"/> Take deep breaths           | <input type="checkbox"/> Write in a journal                 |
|   | <input type="checkbox"/> Build something                    |

# De la Consejera

Estimados Estudiantes y Familias,

Están sucediendo muchas cosas en nuestro mundo y en nuestras propias vidas en este momento que están causando grandes estresores y grandes emociones para todos. Algunas de las cosas más difíciles, como no ver a nuestros amigos ni familia, no tener nuestras rutinas normales, las noticias están llenas de historias de miedo y tristeza, no tener trabajo. . . no tienen soluciones fáciles o rápidas. Ahora es más importante que nunca a practicar el autocuidado y las estrategias a resolver los emociones. Estos son excelentes para incorporar en sus rutinas diarias para mantenerse sano y salud y para ayudarle cuando cosas difíciles pasaron. Pero también es importante usarlos cuando grandes emociones vienen para ayudarlo a manejarlos. Pruebe las estrategias aquí o visite mi página en el sitio de Evergreen para obtener más ideas y recursos. Que estén bien, *Mrs. Sanchez*

Las que ya sabes estan trabajan para ti, y  las que quieres tratar

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Camina a fuera                        | <input type="checkbox"/> Hacer meditacion                     |
| <input type="checkbox"/> Lee un libro                         | <input type="checkbox"/> Mira un video divertido             |
| <input type="checkbox"/> Escucha musica                       | <input type="checkbox"/> Cocinar                             |
| <input type="checkbox"/> Habla con alguien                    | <input type="checkbox"/> Salpicar tu cara o tomar una ducha  |
| <input type="checkbox"/> Da un abrazo a una persona o animal  | <input type="checkbox"/> Estirar o hacer yoga                |
| <input type="checkbox"/> Llorar                               | <input type="checkbox"/> Exprimir algo                       |
| <input type="checkbox"/> Dibujar                              | <input type="checkbox"/> Toma agua                           |
| <input type="checkbox"/> Respirar profundo                    | <input type="checkbox"/> Escribir                            |
|  | <input type="checkbox"/> Construir algo                      |