

# Social-Emotional Wellness Newsletter

## *Parent Involvement & Community Outreach*

### *SELF-CARE ACTIVITIES FOR EVERY DAY OF THE WEEK!*

#### **Mindfulness Monday**

Mindfulness is a practice where you use the five senses to engage physically and non-judgmentally with the world around you.

This Monday, try these 5 Fun Mindfulness Activities for Children.

Click [HERE!](#)

#### **Talking Tuesday**

For Talking Tuesday, we want you all to get together for some classic conversation games! Click [HERE](#) for 5 games!

#### **Workout Wednesday**

Staying active can enhance your well-being and make you feel better! This Wednesday try this Indoor Workout (No Equipment)

Click [HERE](#) for a short video.

#### **Thoughtful Thursday**

For Thoughtful Thursday we encourage you to try out art journaling that can help you express how you are feeling.

Click [HERE](#) to watch a video on how to begin.

#### **Family Friday**

Friday Nights call for fun family time. Spend some time together creating delicious snacks.

Click [HERE](#) for some kid-friendly snack recipes.

#### **Self-Care Saturday**

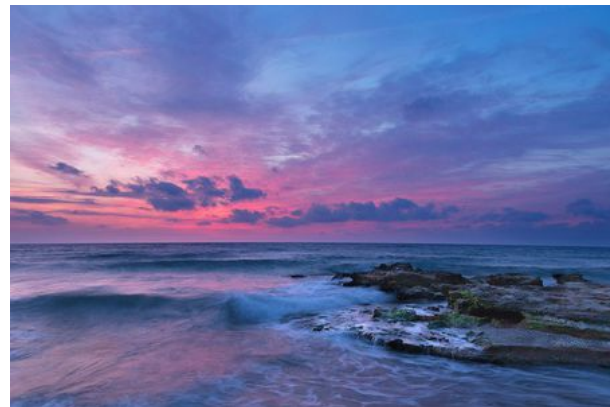
This Saturday reserve some Me-Time.

Click [HERE](#) and start your Self-Care Checklist to Do With Your Kids!

#### **Sociable Sunday**

Encourage your family to engage in games that encourage social-emotional learning, here is a list of 5 Social-Emotional Learning Games to Play with Your Child.

Click [HERE](#) to start some fun!



## Self-Care



### Mindfulness

Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment, through a gentle, nurturing lens. When we practice mindfulness, our thoughts tune into what we're sensing in the present moment rather than rehashing the past or imagining the future.

## Resources

#### **Hotlines**

Call 2-1-1: Referrals for Health and Social Services  
Call CARES Line: Medi-Cal beneficiaries seeking Mental Health Services (800)-706-7500  
Call Substance Use CARES Line: (800)-499-3008

#### **24/7 Mental Health Urgent Care**

Riverside: (951)-509-2499  
Palm Springs: (442)-268-7000  
Perris: (951)-349-4195

#### **Peer Navigation Line**

(888)-768-4968

**For more information and resources please visit us at:**

**<https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>**

**and [click here to follow us on Facebook!](#)**

# Boletín de Bienestar Social y Emocional

## *Involucración de Padres y Alcance Comunitario*

### ¡ACTIVIDADES DE AUTOCAUIDADO PARA LA SEMANA!

#### Lunes Dedicado a la Atención Plena

La atención plena es una práctica en la que se utilizan los cinco sentidos para involucrarse física con el mundo que te rodea. Este lunes, prueba estas 5 divertidas actividades para niños. Haga clic [AQUÍ](#)!

#### Martes Dedicado a la Comunicación

Este Martes queremos que todos se reúnan para algunos juegos de conversación clásicos! Haga clic [AQUÍ](#) para 5 juegos!

#### Miércoles Dedicado a una Rutina de Ejercicio

Mantenerse activo puede mejorar su bienestar y sentirse mejor! Este miércoles prueba este entrenamiento en interiores (sin equipo) Haga clic [AQUÍ](#) para ver un breve vídeo.

#### Jueves Dedicado a Ser Amable

Para el Jueves Reflexivo te animamos a probar el artediario que puede ayudarle a expresar cómo se siente. Haga clic [AQUÍ](#) para ver un video sobre cómo comenzar.

#### Viernes Dedicado a la Familia

Los viernes por la noche llaman para un tiempo divertido en familia. Gaste un poco tiempo juntos creando deliciosos bocadillos. Haga clic [AQUÍ](#) para ver algunas recetas de bocadillos.

#### Sábado Dedicado al Autocuidado

Este sábado reserva un poco de tiempo. Haga clic [AQUÍ](#) para comenzar su lista de verificación de autocuidado para hacer con sus hijos!

#### Domingo Dedicado para ser Sociable

Anime a su familia a participar en juegos de aprendizaje socioemocional, aquí está una lista de 5 juegos de aprendizaje para jugar con su hijo. Haga clic [AQUÍ](#) para comenzar un poco de diversión!



## Autocuidado



### Atención Plena

Significa mantener un conocimiento momento a momento de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y el entorno que nos rodea. Cuando practicamos la atención plena, nuestros pensamientos se sintonizan con lo que estamos sintiendo en el momento presente en lugar de repetir el pasado o imaginar el futuro.

### Recursos

#### Líneas Directas

Llame al 2-1-1: Referencias para Servicios Sociales y de Salud

Llame a la línea de CARES: beneficiarios de Medi-Cal que buscan servicios de Salud Mental (800)-706-7500

Llame a CARES para el Uso de Sustancias al (800)-499-3008

#### Atención de Urgencia de Salud Mental 24/7

Riverside: (951)-509-2499

Palm Springs: (442)-268-7000

Perris: (951)-349-4195

#### Línea de Navegación Entre Pares

(888)-768-4968

Para obtener más información y recursos, visítenos en:

<https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>

and [click here to follow us on Facebook!](#)