

Social-Emotional Wellness Newsletter

Parent Involvement & Community Outreach

SELF-CARE ACTIVITIES FOR EVERY DAY OF THE WEEK!

Mindfulness Monday

Practice Mindfulness with Art Therapy! Click [HERE](#) to find different ways to find your inner artist!

Talking Tuesday

Reconnect with a friend you miss and challenge them to some games using the App, House Party! Click [HERE](#) to download and play some games!

Workout Wednesday

Click [HERE](#) to get the kids off the couch with this fun workout! Sweat off your quarantine snacks!

Thoughtful Thursday

Help out at home without being asked. Create a thank you card for someone and send it to their email, Click [HERE](#) for a template!

Family Friday

Sing your favorite songs and grab your do some Karaoke!! Click [HERE](#) to check out this youtube channel for some classic karaoke songs!

Self-Care Saturday

It's been a long week. Kick back and relax and watch a new Netflix movie or show! Grab some popcorn while you are at it! Don't have Netflix? Click [HERE](#) for free movies and shows!

Sociable Sunday

We use virtual meeting apps for work all the time, but why not use platforms like Zoom and Skype to hold a virtual party! Click [HERE](#) to use Zoom!



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 AUTOCUIDADO PARA LA SEMANA!

Lunes Dedicado a la Atención Plena

¡Practique atención plena con terapia de arte! ¡Haga clic [AQUÍ](#) para encontrar diferentes formas de encontrar su artista interior!

Martes Dedicado a la Comunicación

¡Vuelve a conectarte con un amigo que echas de menos y desafíalo a algunos juegos con la aplicación House Party! ¡Haz clic [AQUÍ](#) para descargar y jugar algunos juegos!

Miercoles Dedicado a una Rutina de Ejercicio

¡Haga clic [AQUÍ](#) para sacar a los niños del sofá con este divertido entrenamiento! ¡Sude sus bocadillos de cuarentena!

Jueves Dedicado a Ser Amable

Ayuda en casa sin que te lo pidan. Crea una tarjeta de agradecimiento para alguien y envíela a su correo electrónico. ¡Haga clic [AQUÍ](#) para obtener un formato!

Viernes Dedicado a la Familia

¡Canta tus canciones favoritas y haz karaoke! ¡Haga clic [AQUÍ](#) para ver este canal de YouTube para algunas canciones clásicas de karaoke!

Sábado Dedicado al Autocuidado

Ha sido una larga semana. ¡Relájate y relájate y mira una nueva película o programa de Netflix! ¡Coma palomitas de maíz mientras miras la película! ¿No tienes Netflix? ¡Haga clic [AQUÍ](#) para ver películas y espectáculos gratis!

Domingo Dedicado para ser Sociable

Usamos aplicaciones de reuniones virtuales para el trabajo todo el tiempo, pero ¿por qué no usar plataformas como Zoom y Skype para organizar una fiesta virtual? Haga clic [AQUÍ](#) para usar Zoom!



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>

y haga clic [aquí](#) para seguirnos en Facebook!