

Social-Emotional Wellness Newsletter

Parent Involvement & Community Outreach

SELF-CARE ACTIVITIES FOR EVERY DAY OF THE WEEK!

Mindfulness Monday

This week's challenge will be for you to be mindful in your meals. Try some of these healthy recipes to make sure you are nourishing your body the best you can during this pandemic! Click [HERE](#).

Talking Tuesday

Let's talk about it. Let's talk about how you feel about COVID-19. Grab your children, partner, or family and talk about ways COVID-19 has impacted you. Make sure to highlight the positives also! Don't know how to talk about it? Click [HERE](#) for some guidance!

Workout Wednesday

Yesterday we talked it out, today let's walk it out. Today we challenge you to take a walk around your neighborhood! Grab your mask and move your body! To make you feel safe, click [HERE](#) to stay in touch with all COVID-19 news in Riverside County.

Thoughtful Thursday

Send inspirational quotes to uplift family or friends! Click [HERE](#) for fun templates to use! You can make a social media post, a card, anything! Get creative.

Family Friday

Family Friday can start off with some games with a simple paper and pencil. Click [HERE](#) for some different games that can be played!

Self-Care Saturday

If you haven't yet, today pick up a new hobby! Could it be photography? Maybe cooking? Don't know yet? Click [HERE](#) for some ideas!

Sociable Sunday

Let's get social! This week post a selfie in your favorite quarantine outfit and shout us out! Our facebook page is linked [HERE](#) or feel free to tag us @jusedPICO.



Self-Care



What is Self Care?

"the practice of taking an active role in protecting one's own well-being and happiness, in particular during periods of stress" (Oxford Dictionary)

Three Reasons why you should practice Self-care

1. Lowers stress levels
2. Helps with your overall mood
3. Impacts your mindset

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://jurupa.usd.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

El desafío de esta semana será que tengas en cuenta tus comidas. ¡Pruebe algunas de estas recetas saludables para asegurarse de nutrir su cuerpo lo mejor que pueda durante esta pandemia! Haga clic [AQUÍ](#).

Martes Dedicado a la Comunicación

Hablemos de eso. Hablemos de cómo te sientes acerca de COVID-19. Agarra a tus hijos, pareja o familia y habla sobre las formas en que COVID-19 te ha impactado. ¡Asegúrate de resaltar los aspectos positivos también! ¿No sabes hablar de eso? Haga clic [AQUÍ](#) para obtener orientación.

Miércoles Dedicado a una Rutina de Ejercicio

Ayer hablamos, hoy vamos a salir. ¡Hoy te retamos a dar un paseo por tu vecindario! ¡Toma tu máscara y mueve tu cuerpo! Para sentirse seguro, haga clic [AQUÍ](#) para mantenerse en contacto con todas las noticias de COVID-19 en el Condado de Riverside.

Jueves Dedicado a Ser Amable

¡Envíe citas inspiradoras a sus familiares o amigos! Haga clic [AQUÍ](#) para ver plantillas divertidas para usar. ¡Puedes hacer una publicación en redes sociales, una tarjeta, cualquier cosa! Sea creativo.

Viernes Dedicado a la Familia

Hoy la familia puede comenzar con algunos juegos con un simple papel y lápiz. ¡Haga clic [AQUÍ](#) para ver algunos juegos diferentes que se pueden jugar!

Sábado Dedicado al Autocuidado

Si aún no lo has hecho, ¡elige un nuevo pasatiempo! ¿Podría ser fotografía? Tal vez cocinar? ¿Aún no lo sabes? Haga clic [AQUÍ](#) para algunas ideas!

Domingo Dedicado para ser Sociable

¡Seamos sociables! ¡Esta semana publica una selfie con tu atuendo de cuarentena favorito y grítanos! Nuestra página de Facebook está vinculada [AQUÍ](#) o no dude en etiquetarnos @jUSD PICO.



Autocuidado



¿Qué es el Autocuidado?

"La práctica de asumir un papel activo en la protección del propio bienestar y felicidad, en particular durante los períodos de estrés" (Diccionario Oxford)

Tres razones por las que debes practicar el autocuidado

1. Reduce los niveles de estrés
2. Ayuda con tu estado de ánimo general
3. Impacta tu mentalidad

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

For more information and resources please visit us at:

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

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