

Rancho San Juan High School

Academic Counseling
Department

CORONAVIRUS SELF CARE RESOURCES FOR STUDENTS AND PARENTS

HOW TO HANDLE STRESS

If you're dealing with stress, try these tips.

- **Relax/Meditate.** Close your eyes, imagine a relaxing scene, and breathe deeply. Breathe in, count to four, and exhale.
- **Take care of mind and body.** Get plenty of sleep, eat healthy, and exercise. (Physical activity is a great way to reduce stress.)
- **Take time for yourself.** Do something that has made you feel calm or happy in the past. Listen to music, go for a walk, or play with a pet.
- **Get support.** Confide in others when you're feeling stressed. Whether it's a friend, family member, spiritual leader, or counselor, it's much healthier to share your concerns than it is to go it alone.
- **Confront your stressors.** Make a list of the things that are stressing you out and determine how each can be dealt with. Coming up with a plan will also help you feel empowered and less overwhelmed.



CORONAVIRUS

APPS FOR MINDFULNESS AND MEDITATION



THE
MINDFULNESS
APP



CALM APP

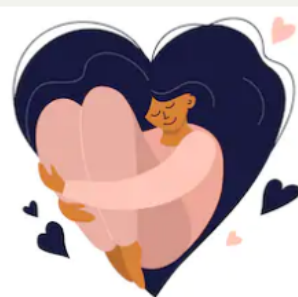


HEADSPACE
APP

*APPS ARE AVAILABLE ON IOS AND ANDROID DEVICES.



Practicing Self-Care



SLEEP

The national sleep foundation recommends that teens get 8-10 hours of sleep each night. Stick to a regular routine and implement healthy boundaries with your electronic devices so you can be at your best academically as you engage in distance learning.



EXERCISE

There is an entire universe of free yoga classes on YouTube, and some instructors are live-streaming their classes from home.

If you are not in actual quarantine, go for a walk or run outside, while keeping your distance from others

HEALTHY DIET



Make sure you are eating your regular meals and snacks throughout the day consisting of fruits, vegetables, proteins, grains, and nuts. RSJ is providing food Monday thru Friday for pick up 10:30 am to 12:30 pm.



IF YOU OR SOMEONE YOU KNOW IS FEELING OVERWHELMED BY STRESS FOR SEVERAL DAYS OR WEEKS, PLEASE GET HELP BY TEXTING OR CALLING:

California Youth Crisis Line:
24/7 Support Line
1-800-843-5200
Call or Text

Trevor Lifeline:
24/7 Support Line
1-866-488-7386
Text: 678678

SAMHSA's Disaster
Distress Line:
Call: 1-800-985-5990

National Suicide
Prevention Hotline:
1-800-273-8255



Crisis Textline:
Text "HOME"
to 741741



or
text "TalkWithUs"
to 66746

Monterey Crisis Line:
1-877-663-5433

Natividad Call Center:
831-755-5505

to connect with a trained
crisis counselor

In the event that you are feeling unsafe or require immediate medical or psychiatric assistance, call 911 or go to the nearest emergency room.



Stay Safe, Stay Healthy



Rancho San Juan High School

Departamento de
Consejería Académica

CORONAVIRUS RECURSOS DE AUTOCUIDADO PARA ESTUDIANTES Y PADRES

COMO MANEJAR EL ESTRÉS

Si está lidiando con el estrés, pruebe estos consejos.

- **Relájate / Medita.** Cierra los ojos, imagina una escena relajante y respira profundamente. Inhalar, cuente hasta cuatro y exhalar.
- **Cuide la mente y el cuerpo.** Duerma lo suficiente, coma saludable y haga ejercicio. (La actividad física es una excelente manera de reducir el estrés).
- **Tome tiempo para si mismo.** Haz algo que te haga hecho sentir tranquilo o feliz en el pasado. Escuche música, salga a caminar o juegue con una mascota.
- **Obtener apoyo.** Confíe en los demás cuando se sienta estresado. Ya sea que se trate de un amigo, un familiar, un líder espiritual o un consejero, es mucho más saludable compartir sus preocupaciones que hacerlo solo.
- **Enfrenta tus estresores.** Haga una lista de las cosas que lo estresan y determine cómo se puede tratar cada una. Elaborar un plan también le ayudará a sentirte empoderado y menos abrumado.



CORONAVIRUS

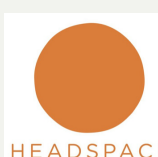
APLICACIONES PARA MINDFULNESS Y MEDITACIÓN



THE
MINDFULNESS
APP

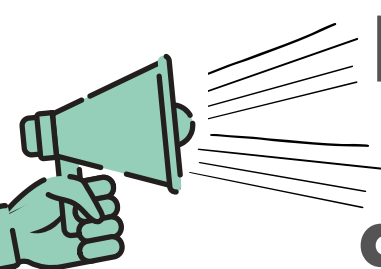


CALM APP



HEADSPACE
APP

* LAS APLICACIONES ESTÁN
DISPONIBLES EN IOS Y ANDROID.



Practicando el autocuidado



DORMIR

La fundación nacional del sueño recomienda que los adolescentes duerman de 8 a 10 horas cada noche. Sigue una rutina regular e implementa límites saludables con tus electrónicos para que puedas estar mejor académicamente mientras te involucras en el aprendizaje a distancia.

EJERCICIO

Hay un universo entero de clases de yoga gratuitas en YouTube, y algunos instructores transmiten en vivo sus clases desde casa. Si no está en cuarentena real, salga a caminar o corra afuera, mientras se mantiene alejado de los demás.

DIETA SALUDABLE

Asegúrese de comer sus comidas y bocadillos habituales durante todo el día, que consisten en frutas, verduras, proteínas, granos y nueces. RSJ proporciona comida de lunes a viernes para recoger de 10:30 a.m. a 12:30 p.m.



**SI USTED O ALGUIEN QUE
CONOCE SE SIENTE ABRUMADO
POR EL ESTRÉS DURANTE VARIOS
DÍAS O SEMANAS, OBTENGA
AYUDA ENVIANDO MENSAJES DE
TEXTO O LLAMANDO AL:**

Trevor Lifeline:
24/7 Support Line
1-866-488-7386
Text: 678678

Línea Directa Nacional
de Prevención de
Suicidio:
1-800-273-8255

Línea de Crisis de
Monterey:
1-877-663-5433



Línea de apoyo para
Adolescentes de
California en Crisis
24/7 Support Line
1-800-843-5200
Llamada o mensaje de
texto



Línea de texto para
ayuda durante crisis:
Text "HOME"
to 741741

Línea de Ayuda, de
desastre, SAMHSA:
Llame: 1-800-985-
5990

o
text "TalkWithUs"
a 66746
para conectarse con
un consejero de crisis

Centro de llamadas de
Natividad:
831-755-5505

En caso de que se sienta inseguro o necesite asistencia médica o psiquiátrica inmediata, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Mantenerse sano, Mantenerse sano

