



Stockton Unified School District

**FRANKLIN HIGH SCHOOL**

Home of the Yellow Jackets



## Newsletter Issue No. 1 August 2020

- Mensaje de bienvenida
- Mensaje del Centro de Bienestar Franklin (Wellness Center)
- Recursos en línea
- Estrategias de manejo del estrés

**Bienvenidos Yellow Jackets!!!** En nombre de todo el personal que trabaja en Franklin High School, te damos la bienvenida a otro año escolar. Mi nombre es Pedro Heredia y soy el Terapeuta de Salud Mental en Franklin High School. En estos últimos meses ha habido muchos cambios que pensamos que no estábamos preparados. Pero Tú llegastes al comienzo de otro año escolar. Y aunque no estamos físicamente en la escuela, queremos ofrecer nuestro apoyo a Ti, el estudiante.

### Conectando con Franklin:

www.TheFranklinHS.com



@TheFranklinHS1



TheFranklinHS



www.Facebook.com/FranklinHS.Stockton



### Páginas web para apoyo adicional:

- <https://www.stocktonusd.net/Page/2521> (Franklin High School Wellness Center-Centro de Bienestar)
- <https://www.stocktonusd.net/Domain/4516> (Distrito Escolar Unificado de Stockton-Departamento de Servicios de Apoyo de Salud Mental y Comportamiento)
- <https://www.stocktonusd.net/domain/1149> (Consejeros/Consejeras de Franklin High School)

Puedes encontrar información de apoyo adicional visitando las páginas.

### Franklin Wellness Center (Centro de Bienestar)

Aunque no estamos físicamente en Franklin, el Centro de Bienestar continúa ofreciéndole apoyo a USTED.

El Centro de Bienestar se enfoca en la prevención y la intervención temprana al ofrecer servicios de apoyo basados en la escuela. El Centro de Bienestar se centra en todo el alumno, lo que incluye su bienestar académico, mental, social y emocional.

Hay varios programas que ofrece el Centro de Bienestar y varios de nuestros proveedores están disponibles virtualmente o por teléfono. Comuníquese con su maestro o consejero escolar si necesita apoyo adicional.

Los padres y los estudiantes pueden solicitar servicios del Centro de Bienestar. Un consejero escolar, maestro o administrador puede referir a un estudiante cuando sienta que un estudiante necesita apoyo adicional.

### Miércoles de bienestar

El Centro de Bienestar organizará los miércoles de bienestar de (11:00 a.m. a 11:30 a.m.) empezando Agosto 19, 2020. Cualquier estudiante / personal / padre puede unirse a la reunión para obtener más información sobre el Centro de Bienestar y los servicios que brindamos. Puede compartir la información de la reunión de Zoom a continuación con cualquier estudiante que sepa que estaría interesado en unirse.

Semanalmente: <https://us02web.zoom.us/j/83787822060?pwd=Q2o3eEMvZStLQWx5ZDBOcThMaEFMUT09HRpwqB4qKPzpnpgolUmTm8UzgGaFbkIOZAJuRyBdD0>

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/83787822060?pwd=Q2o3eEMvZStLQWx5ZDBOcThMaEFMUT09>

Meeting ID: 837 8782 2060

Passcode: J5gJ3Y



Stockton Unified School District

**FRANKLIN HIGH SCHOOL**

Home of the Yellow Jackets



## Newsletter Issue No. 1 August 2020

### What is Stress?

El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío. Aunque el estrés a menudo se percibe como malo, en realidad puede ser bueno en algunos aspectos. El tipo correcto de estrés puede agudizar la mente y los reflejos. Podría ayudar a que el cuerpo funcione mejor o ayudarlo a escapar de una situación peligrosa. <https://www.learnpsychology.org/student-stress-anxiety-guide/>

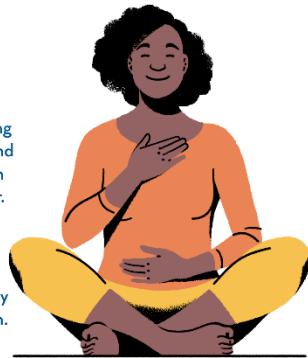
Al comenzar el nuevo año escolar, USTED puede comenzar a experimentar estrés debido al intento de aprender cómo manejar la asistencia a la escuela a través de la computadora. Está bien, recuerde que esta es una reacción normal y USTED puede manejarla de manera saludable.

Recuerda enfrentar todo y levantarte

### **BELLY BREATHING: IT'S GOOD FOR YOUR BRAIN.**

This Monday, try belly breathing to calm your mind and body.

- Place one hand on your chest and the other on your belly.
- Inhale deeply through your nose for a count of four, making sure your belly is expanding and not your chest. Exhale through your mouth for a count of four.
- Continue this breathing cycle for a few minutes.
- Feel the stress leave your body while your mind becomes calm.



#DeStressMonday

DeStressMonday.org

**DESTRESS  
MONDAY**

### Técnicas de manejo del estrés:

1. Duerma lo suficiente
2. Practica la visualización
3. Haz ejercicio regularmente
4. Practica la respiración profunda
5. Practica la relajación muscular progresiva
6. Escucha música
7. Organízate
8. Coma una dieta saludable
9. Utiliza el pensamiento positivo y la afirmación

<https://www.verywellmind.com/top-school-stress-relievers-for-students-3145179>

### Aplicaciones telefónicas que ofrecen técnicas de relajación y atención plena (algunas pueden requerir compra):

#### **Breathr**

Stop, Breathe, and Think

Calm.com

Insight Timer

Smiling Mind

Stop, Breathe & Think Meditations & Mindfulness

UCLA Mindful

Rainy Mood

<https://www.verywellmind.com/top-school-stress-relievers-for-students-3145179>



Season's Splendor

todos los días puede que no sea un buen día,  
pero hay algo bueno todos los días