

HAPPY HOLIDAYS

Tips For Protecting Your Mental Health During The Holidays

- **Get enough sleep**
 - Pre-teens and teenagers should get 8 - 10 hours of sleep per night.
- **Eat mindfully**
 - Eat plenty of carbohydrates, fats and proteins.
 - **Carbohydrates** - The body's main source of energy, found in grains, fruits, vegetables, milk, yogurt, and sugar. Complex carbohydrates, like whole grains, legumes, and fruits, release glucose slowly, which can help sustain energy over time.
 - **Fats** - Provide lasting energy, and good sources include canola oil, olive oil, avocado, nuts, and seeds.
 - **Proteins** - Helps build and repair cells, and provides energy. Good sources include meat, poultry, fish, eggs, dairy, nuts, and soy.
- **Practice Stress Management Coping Skills**
 - Spend time with family
 - Go for a nature walk
 - Write in a journal
 - Travel
- **Stay active**
 - Move your body for at least 30 minutes each day.
- **Drink water**
 - Individuals should strive to drink 6 - 8 cups of water per day.
- **Practice physical health**
 - Wash your hands!
 - Practice social distancing and wear a mask if you are sick.



Key Dates

12/6 - Parent teacher conferences (Half day for students.)

12/11 - Instant Decision Day (Seniors)

12/12 - Upper school information night (8th grade families)

12/23 - Winter Break Begins!



RESOURCES

01

GRADE LEVEL COUNSELORS

5/6 - Ms. Freeman & Ms. Griffith

7/8 - Mr. Green & Mr. Tampellini

9/10 - Ms. Tucker & Ms. Reyes

11/12 - Ms. Foster & Mr. Rumford



02

SUPPORT SQUAD

Ms. Griffith (#013)
agriffith@latinpcs.org

Ms. Freeman (#122B)
kfreeman@latinpcs.org

Mr. Green (#122A)
jgreen@latinpcs.org

Mr. Tampellini (#122A)
jtampellini@latinpcs.org

Ms. Foster (#230)
hfoster@latinpcs.org

Ms. Tucker (#212A)
dtucker@latinpcs.org

Ms. Reyes (#212A)
jreyes@latinpcs.org

Mr. Rumford (#122B)
wrumford@latinpcs.org

03

MENTAL HEALTH RESOURCES

Need more support? Check out one of these hotlines available 24/7.

DC Access Helpline- Reach out to connect to mental health providers for you or a family member. 1-888-793-4357.

ChAMPS- 24/7 mobile crisis response for youth. Call (202) 481-1440.

Teen Line- Resource for teens to speak to trained peers about mental health. Call or text them at 1-800-852-8336.

FELICES FIESTAS

Consejos para proteger su salud mental durante las vacaciones

- **Duerme lo suficiente**
 - Los preadolescentes y adolescentes deben dormir de 8 a 10 horas por noche
- **Coma conscientemente**
 - Come muchos carbohidratos, grasas y proteínas.
 - **Carbohidratos** - Los carbohidratos complejos, como los granos enteros, las legumbres y las frutas, liberan glucosa lentamente, lo que puede ayudar a sostener la energía con el tiempo.
 - **Las grasas** proporcionan energía duradera y buenas fuentes, incluyendo aceite de canola, aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas..
 - **Proteínas** - Ayuda a construir y reparar células, y proporciona energía. Buenas fuentes incluyen carne, aves, pescado, huevos, productos lácteos, nueces y soja.
- **Practica las habilidades para sobrellevar el estrés**
 - Pasa tiempo con la familia
 - Sal a caminar por la naturaleza
 - Escribe en un diario
 - Viajar
- **Manténganse activos**
 - Mueva su cuerpo durante al menos 30 minutos cada día.
- **Bebe Agua**
 - Las personas deben esforzarse por beber de 6 a 8 tazas de agua por día
- **Practica la salud física**
 - lávese las manos!
 - Practique el distanciamiento social y use una mascarilla si está enfermo.

RESOURCES

01

CONSEJEROS DE NIVEL DE GRADO

5/6 - Ms. Freeman & Ms. Griffith

7/8 - Mr. Green & Mr. Tampellini

9/10 - Ms. Tucker & Ms. Reyes

11/12 - Ms. Foster & Mr. Rumford



02

EQUIPO DE APOYO

Ms. Griffith (#013)
agriffith@latinpcs.org

Ms. Freeman (#122B)
kfreeman@latinpcs.org

Mr. Green (#122A)
jgreen@latinpcs.org

Mr. Tampellini (#122A)
jtampellini@latinpcs.org

Ms. Foster (#230)
hfoster@latinpcs.org

Ms. Tucker (#212A)
dtucker@latinpcs.org

Ms. Reyes (#212A)
jreyes@latinpcs.org

Mr. Rumford (#122B)
wrumford@latinpcs.org

03

RECURSOS DE SALUD MENTAL

¿Necesita más apoyo? Echa un vistazo a una de estas líneas directas disponibles 24/7.

Línea de ayuda de DC Access- Comuníquese para conectarse con proveedores de salud mental para usted o un miembro de su familia. 1-888-793-4357.

ChAMPS- Respuesta móvil a la crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana para los jóvenes. Llame al (202) 481-1440.

Línea adolescente- Recurso para que los adolescentes hablen con compañeros capacitados sobre salud mental. Llámalos o envíales un mensaje de texto a la 1-800-852-8336.

MIRA ESTO!



SITIO WEB DE WLPC - SALUD MENTAL

Fechas importantes

12/6 - Conferencias de padres y maestros (medio día para los estudiantes.

12/11 - Día de Decisión Instantánea (Seniors)

12/12 - Noche informativa de la escuela secundaria (familias de 8º grado)

12/23 - ¡Comienzan las vacaciones de invierno!

