

Early Head Start Emotional Wellness Newsletter



Watermelon Slush

3 Cups cubed, frozen
watermelon

Approx. 1 1/4 cups water

3 tbsp. sugar

Put all the ingredients inside a
blender. You may need to adjust
the amount of water to get the
consistency that you
prefer.



It's getting hot, hot, hot!!!

As the summer weather begins, the sun shines a little brighter and it becomes a little hotter. The warm weather warms our skin and suddenly we have more energy to do activities throughout the day. Take advantage of this and head outside or do what you would outside, inside. Have that indoor picnic, sit by the window, or head out for a walk. Get moving and get doing! The cold days are over and summer is here bringing happiness all "good feels" to our mental health.

Puerto Rican Night

Looking to mix it up? Put on some Marc Anthony, J.LO, and Daddy Yankee and have yourself a little celebration! Let your hips move to the rhythm of the music, break out the blender, and enjoy the night!

Contact me with any thoughts...

Ileana A. Hernández,
Clinician

FSMV

ihernandez@fsmv.org

Boletín de Bienestar Emocional de Head Start

Granizado de sandía

3 tazas de cubitos, congelados
sandía

Aprox. 1 1/4 tazas de agua

3 cucharadas de azúcar

Ponga todos los ingredientes
en una licuadora. Es posible que
tenga que ajustar la cantidad
de agua para obtener la consis-
tencia que preferir.



¡¡Se está poniendo caliente, caliente, caliente!!

Quando el clima de verano comienza, el sol brilla un poco más y se vuelve un poco más caliente. El clima cálido calienta nuestra piel y de repente tenemos más energía para hacer actividades durante el día. Aprovechen esto y salgan al exterior o hagan lo que harían afuera, adentro. Haga ese picnic en el interior, siéntese junto a la ventana o salga a dar un paseo. ¡Muévete y ponte a trabajar! Los días fríos se han acabado y el verano ha llegado trayendo felicidad a nuestra salud mental.

Noche Puertorriqueña

¿Buscando mezclarlo? ¡Ponte algo de Marc Anthony, J.L.O, y Daddy Yankee y ten una pequeña celebración! Deja que tus caderas se muevan al ritmo de la música, saca la licuadora y disfruta de la noche.

Contácteme con cualquier pensamiento...

Ileana A. Hernández,
Clinician

FSMV

ihernandez@fsmv.org