

# SUMMER MENTAL HEALTH RESOURCES



Support healthy minds and the importance of the green zone!

## Empathize with Others

Instead of: "Don't worry, you'll get over it!"

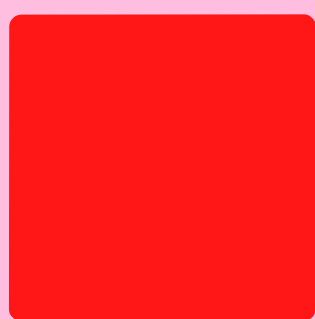
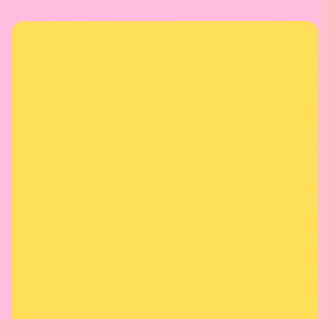
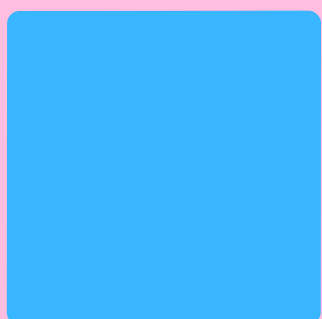
Try: "That must be difficult, can I sit with you for a while?"

Instead of: "Have you tried to do....."

Try: "How did that make you feel?"

## What zone are you in today?

Using the Zones of Regulation can help students name the emotion and use coping skills to help themselves get back into the green zone! Name it, to Tame It! [Click here for ways to get back into the GREEN ZONE!](#)



## Each Mind Matters

Click Here for: [California's Mental Health Movement Resource Center](#)



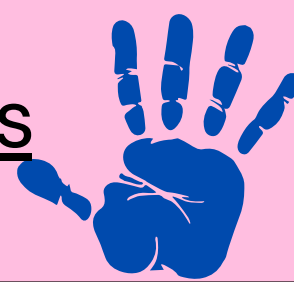
## Easy Coping Skills to Practice

Deep Breathing

[Click Here for a Mindfulness Video](#)

[Listen to Relaxing Music & Watch Sea Creatures Swim](#)

[Click Here for a list to try this summer!](#)



## Family Social Emotional Activities

What are ways we can help each other regulate our emotions?

[Click here for a list of family activities](#)

[Self-Care & Coping Skills for Adults](#)

## Summer Counseling & Support

### Resources

[Palomar Family Counseling](#)

[CareSolace](#)

[North County LGBTQ Resource Center](#)



For questions, comments, or concerns, please email: [holly.baron@oside.us](mailto:holly.baron@oside.us)

# RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA EL VERANO

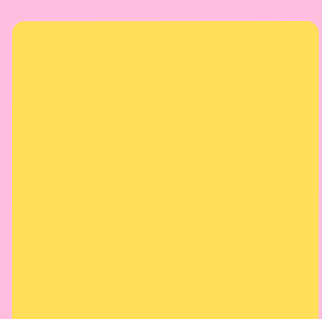
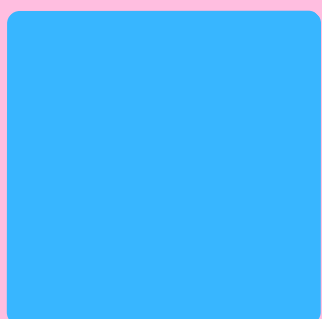
¡Apoye las mentes sanas y la importancia de la zona verde!

## Empatizar con los Demás

En lugar de: "¡No te preocupes, lo superarás!"  
Trata: "Eso debe ser difícil, ¿puedo sentarme contigo un rato?"  
En lugar de: "¿Has intentado haciendo ...."  
Trata: "¿Cómo te hizo sentir eso?"

## ¿En qué zona estás hoy?

Usar las Zonas de Regulación puede ayudar a los estudiantes a nombrar la emoción y usar habilidades de afrontamiento para ayudarse a sí mismos a regresar a la zona verde. ¡Nombralo, para domarlo! [¡Haga clic aquí para conocer las formas de volver a la ZONA VERDE!](#)



## Cada Mente es Importante

Haga clic aquí para: [Centro de recursos del movimiento de salud mental de California](#)



## Habilidades de afrontamiento fáciles de practicar

Respiración profunda  
[Haga clic aquí para ver un video de ser consciente](#)  
[Escuchar música relajante y ver nadar a criaturas marinas](#)  
[Haga clic aquí para obtener una lista para tratar este verano!](#)

## Actividades socio

### emocionales familiares

¿De qué formas podemos ayudarnos unos a otros a regular nuestras emociones?  
[Haga clic aquí para obtener una lista de actividades familiares de autocuidado y habilidades de afrontamiento para adultos](#)



## Recursos de apoyo y Consejería durante el Verano

[Palomar Family Counseling](#)  
[CareSolace](#)  
[North County LGBTQ Resource Center](#)



Si tiene preguntas, comentarios o inquietudes, envíe un correo electrónico a: [holly.baron@oside.us](mailto:holly.baron@oside.us)