Dear Eastmont Junior High School Parents, Guardians, and Students,

During this school closure and these uncertain times, we at the Eastmont Junior High School Guidance Department want to reach out to let you know that we are available to answer your questions, provide support to students and parents, and provide referrals to other community resources. It is understandable that you may have questions about school and how to best support each other during what could be a stressful time for everyone. Our staff members are checking emails regularly. We have also added several useful links and information below, where you can find your counselor’s email, community resource information, and some ways to cope with stress.

During times of uncertainty, it is easy to get overwhelmed and neglect taking care of ourselves. If you have slipped into this habit, it is not too late to start self-care!

**Establish routines**- Routines can help you plan your day and feel accomplished. Something as simple as showering and brushing your teeth everyday will help you feel good about yourself. Check your school email daily and - starting April 6 - check for assignments from your teachers. The assignments are designed to help you stay involved with school. Eat regularly: lunches are being served Mon-Fri from 11:30am-1pm at Rock Island Elementary, Clovis, Sterling ,and Lee Elementary. Getting good sleep is critical for helping our bodies and brains deal with stress.

**Practice Mindfulness**- If your thoughts are racing or if you are having trouble falling asleep, practice deep breathing, body awareness, and listening to soft music to soothe yourself. **Limit your exposure to media that may increase anxiety.**  Want some calming sounds? Here is Mrs. Semanko’s favorite - 11 hours of Tibetan singing bowls!

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5dU6serXkg>

**Exercise**- Exercise releases natural endorphins (healthy brain chemicals). You can still maintain social distancing while moving your body. Walk or jog a path in your neighborhood - and see how many people you can wave to, from 6 feet away! Fun Fact: 1 gallon of water weighs 8.3 lbs. Save your milk jugs, fill them full (or half full!) with water, and get your body moving! Here is an at-home milk jug workout! <https://www.google.com/search?q=youtube+milkjug+workout&rlz=1CAASUN_enUS787&oq=youtube+milkjug+workout&aqs=chrome..69i57j69i64.5638j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8&safe=active&ssui=on#kpvalbx=_neZ_XtES14T6BMGcosgL16>

**Stay Connected**- The current social distancing limitations are temporary. Human beings need relationships and need to feel connected to others. Call or write to someone you think might need a kind word, such as a person in a nursing home. If you are feeling stressed, anxious, angry, sad or any other emotion that you need support with - reach out to your parent, guardian, or another trusted adult. We all process information differently - sometimes it helps to talk about it. **We care for you and for your family. Let us know how we can help.**

**Our Office Staff:**

Sara Scott, Registrar [scotts@eastmont206.org](mailto:scotts@eastmont206.org)

Debi Gray, 2019-20 9th Grade Counselor [grayd@eastmont206.org](mailto:grayd@eastmont206.org)

Tera Semanko, 2019-20 8th Grade Counselor [semankot@eastmont206.org](mailto:semankot@eastmont206.org)

Maribel Mendez, Migrant Graduation Specialist [mendezm@eastmont206.org](mailto:mendezm@eastmont206.org)

Keesha Knutson, Student Support Specialist [knutsonk@eastmont206.org](mailto:knutsonk@eastmont206.org)

**Crisis Hotlines** - If you aren’t feeling safe, please call a hotline or go to

the Emergency Room at the hospital.

● National Suicide Prevention Hotline (Online Chat Available):

(800)273-8255 / TTY: (800)799-4889 Nacional de Prevención del Suicidio (en español): (888)628-9454

● Crisis Text Line: (509)669-9652) Crisis Text Line is free, 24/7 support for those in crisis. Text 741741 from anywhere in the US to text with a trained Crisis Counselor.

● Chelan and Douglas County Crisis Line :( 509)662-7105 (800)852-2933 TTY: 855-644-7361

● Crisis Line For Teens and Youth (6pm - 10pm PST) (866)833-6543

● National Child Abuse Hotline: (800)422-4453

● National Sexual Assault Hotline: (800)656-4673

● Washington Recovery Help Line: (866)789-1511 (24-Hour Help for Substance Abuse, Problem

Gambling & Mental Health)

● Trevor Project: (866)488-7386 (Crisis intervention & suicide prevention for LGBTQ youth, resources, and social networking)

\*The National Domestic Violence Hotline 24 hrs everyday 1-800-799-7233

\* Teen Dating Violence Hotline, [www.LoveIsRespect.org](http://www.loveisrespect.org). Call ,chat or text 24 hrs everyday, 866-331-9474, text LOVEIS to 22522

**Other Helpful Sites:**

[Second Step](https://www.secondstep.org/covid19support) is offering free social and emotional learning activities for ages 5-13, a podcast for families and a mindfulness program

Students in grades 7-12 : Older students may be interested in learning how to process their feelings and express themselves by journaling with [Mayo Clinic’s Gratitude Challenge](https://www.mayoclinichealthsystem.org/gratitude).

Keep Planning ahead! Students may want to tour college campuses [here](http://www.ecampustours.com/) and [here](https://www.youvisit.com/collegesearch/), since they can’t visit in real life.

How are you feeling and what are you doing today? [The New York Times](https://www.nytimes.com/2020/03/11/learning/coronavirus-resources-teaching-learning-and-thinking-critically.html) is offering writing prompts, interactive discussions, documentaries and contests (updated every weekday)

Because kids are participating in more digital learning, here is a refresher on [digital safety, cyberbullying, etc.](https://www.guardingkids.com/p/guardingkidscom-resources.html)

Sincerely, The Eastmont Junior High School Guidance Office and Support Staff

Estimados padres, tutores y estudiantes de Eastmont Junior High School:

Durante el cierre escolar y estos tiempos inciertos, el Departamento de Orientación de Eastmont Junior High School queremos comunicarnos para informarles que estamos disponibles para responder sus preguntas, brindarles apoyo a los estudiantes y padres, y proporcionar referencias a otros recursos de la comunidad. Es comprensible que puedan tener preguntas sobre la escuela y cómo apoyarse mutuamente durante lo que podría ser un momento estresante para todos. Los miembros de nuestro personal revisan sus correos electrónicos regularmente. También hemos agregado varios enlaces e información útiles a continuación, donde puede encontrar el correo electrónico de su consejero, información de recursos de la comunidad y algunas formas de lidiar con el estrés.

Durante tiempos de incertidumbre, es fácil sentirse abrumado y descuidar el cuidado de nosotros mismos. Si ha caído en este hábito, ¡No es demasiado tarde para comenzar a cuidarse a sí mismo!

**Establezca rutinas**: las rutinas pueden ayudarlo a planificar su día y sentirse realizado. Algo tan sencillo

como bañarse y cepillarse los dientes todos los días lo ayudará a sentirse bien consigo mismo.

Estudiantes-revisen su correo electrónico escolar darío y a partir del 6 de abril, verifique las tareas de sus maestros. Las tareas están diseñadas para ayudarte a mantenerte involucrado en la escuela.

Coman regularmente: los almuerzos se sirven de lunes a viernes de 11:30 a.m. a 1 p.m. en las escuelas de Rock Island, Clovis, Sterling y Lee. Dormir bien es fundamental para ayudar a nuestros cuerpos y cerebros lidiar con el estrés.

**Practique la atención plena**: si sus pensamientos están acelerados o si tiene problemas para quedarse dormido, practique la respiración profunda, la conciencia del cuerpo y escuche música suave para relajarse. **Limite su exposición a los medios que pueden aumentar la ansiedad.**  ¿Quieres algunos sonidos relajantes? Aquí está el favorito de la Sra. Semanko: ¡11 horas de cuencos tibetanos!

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5dU6serXkg>

**Ejercicio**: el ejercicio libera endorfinas naturales (sustancias químicas saludables del cerebro). Aún puede mantener el distanciamiento social mientras mueve su cuerpo. Camine o trote por un sendero en su vecindario, ¡Y vea a cuántas personas puede saludar desde 6 pies de distancia! Dato curioso: 1 galón de agua pesa 8.3 lbs. Guarde sus jarras de leche, llénelas de agua (¡O hasta la mitad!) Y ¡Ponga su cuerpo en movimiento! ¡Aquí hay una rutina de ejercicio de jarra de leche en el hogar! <https://www.google.com/search?q=youtube+milkjug+workout&rlz=1CAASUN_enUS787&oq=youtube+milkjug+workout&aqs=chrome..69i57j69i64.5638j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8&safe=active&ssui=on#kpvalbx=_neZ_XtES14T6BMGcosgL16>

**Permanece conectado:** Las limitaciones actuales de distanciamiento social son temporales. Los seres humanos necesitan relaciones y sentirse conectados con los demás. Llame o escriba a alguien que cree que podría necesitar una palabra amable, como una persona en un hogar de ancianos. Si te sientes estresado, ansioso, enojado, triste o cualquier otra emoción con la que necesitas apoyo, comunícate con tus padres, tutores u otro adulto de confianza. Todos procesamos la información de manera diferente, a veces es útil hablar de ello. **Nos preocupamos por usted y su familia. Háganos saber cómo podemos ayudar.**

**El personal de nuestra oficina:**

Sara Scott, Registradora [scotts@eastmont206.org](mailto:scotts@eastmont206.org)

Debi Gray, Consejera de noveno grado 2019-20 [grayd@eastmont206.org](mailto:grayd@eastmont206.org)

Tera Semanko, Consejera de octavo grado 2019-20 [semankot@eastmont206.org](mailto:semankot@eastmont206.org)

Maribel Méndez, Especialista en graduación de migrantes [mendezm@eastmont206 .org](mailto:mendezm@eastmont206.org)

Keesha Knutson, Especialista de apoyo estudiantil [knutsonk@eastmont206.org](mailto:knutsonk@eastmont206.org)

**Líneas directas de crisis**: si no se siente seguro/a, llame a una línea directa o vaya a la sala de emergencias del hospital.

● Nacional de prevención del suicidio en ingles (chat en línea disponible):(800)273-8255 / TTY: (800)799-4889

Nacional de prevención del suicidio en español: (888)628-9454

● Línea de crisis de texto: (509) 669-9652 Línea de crisis de texto es gratuito 24 horas al día 7 días a la semana para personas en crisis. Envíe un mensaje de texto a el número 741741 desde cualquier lugar de los Estados Unidos para enviar un mensaje de texto a un consejero/a especializado en intervención de crisis.

● Línea de crisis del condado de Chelan y Douglas : (509) 662-7105 (800)852-2933 TTY: 855-644-7361

● Línea de crisis para adolescentes y jóvenes (6pm -10pm PST) (866)833-6543

● Abuso nacional de menores (800)422-4453

● Nacional de agresión sexual: (800)656-4673

● Ayuda de recuperación de Washington: (866)789-1511 (Ayuda las 24 horas para abuso de sustancias, problemas con el juego y salud mental)

● Proyecto Trevor: (866)488-7386 (Intervención de crisis y prevención del suicidio para jóvenes LGBT, recursos, y redes sociales)

\* La línea directa nacional de violencia doméstica las 24 horas al día 7 días a la semana 1-800-799-7233

\* Línea directa de violencia entre parejas adolescentes, [www.LoveIsRespect.org](http://www.loveisrespect.org). Llama, chatea o envía un mensaje de texto 24 horas todos los días, 866-331-9474, envíe un mensaje de texto con LOVEIS al 22522.

**Otros sitios útiles:**

[Second Step](https://www.secondstep.org/covid19support) ofrece actividades de aprendizaje social y emocional gratuitas para las edades de 5 a 13 años, un podcast para familias y un programa de atención plena

Estudiantes en los grados 7-12: estudiantes mayores puede estar interesado en aprender cómo procesar sus sentimientos y expresarse escribiendo en diario con [el Gratitude Challenge de Mayo Clinic](https://www.mayoclinichealthsystem.org/gratitude)

¡Siga planeando con anticipación! Los estudiantes pueden recorrer campus universitarios [aquí](http://www.ecampustours.com/) y [aquí](https://www.youvisit.com/collegesearch/), ya que no pueden visitar en la vida real.

¿Cómo te sientes y qué haces hoy? [The New York Times](https://www.nytimes.com/2020/03/11/learning/coronavirus-resources-teaching-learning-and-thinking-critically.html) ofrece mensajes escritos, debates interactivos, documentales y concursos (actualizados todos los días de la semana)

Debido a que los niños participan en un mayor aprendizaje digital, aquí hay un repaso sobre [seguridad digital, acoso cibernético, etc.](https://www.guardingkids.com/p/guardingkidscom-resources.html)

Atentamente, la Oficina de Orientación de Eastmont Junior High School y personal de apoyo.