



Guidance Newsletter

January 2021

Winter Blues

Happy New Year! We hope 2021 brings everyone good health, happiness, and a fresh start. The past year has been unlike any other. The stress of a pandemic and the social isolation and financial burdens associated with it, social injustices and a contentious election, and almost a year of virtual learning. In and of themselves, each of these factors are hard to manage. But layered on top of one another, they can be completely overwhelming. While we are hopeful that things will start to get better by this Spring, we also realize that the next few months may continue to be incredibly difficult. As a result, we wanted to share signs of depression and anxiety, as well as ways to manage these feelings.

Research shows that some people experience more depression and anxiety during the winter months due to it getting darker earlier, the cold, and staying in your house more (in addition to already staying in because of the pandemic!). Signs of depression include the following: *lack of motivation, feelings of sadness or hopelessness, appetite and/or sleep changes, and feeling tired, among others.* Signs of anxiety include the following: *excessive worry, trouble relaxing, feeling restless, and being easily annoyed/irritated, among other things.*

For both parents and students, there are many things you can do to help combat feelings of depression and anxiety. We asked some of our own Mott Hall parents what they do for themselves and they came up with a great list!

- Take a long walk
- Socialize with friends and family (in a safe way!)
- Take care of plants in your home
- Take a long drive (and sometimes sing as loud as you can!)
- Open the curtains to let the sunlight in
- Dance with their kids
- Yoga and/or guided meditation

As always, please reach out to us if you need any support. We are here to help!

Dr. Oppenheimer, Dr. Miller, and Ms. Joely



Boletín De Orientación

Noviembre de 2020

Blues de Invierno

¡Feliz año nuevo! Esperamos que el 2021 brinde a todos buena salud, felicidad y un nuevo comienzo. El año pasado ha sido diferente a cualquier otro. El estrés de una pandemia y el aislamiento social y las cargas financieras asociadas con ella, las injusticias sociales y una elección contenciosa, y casi un año de aprendizaje virtual. Por sí mismos, cada uno de estos factores es difícil de manejar. Pero superpuestos, pueden ser completamente abrumadores. Tenemos la esperanza de que las cosas comiencen a mejorar en esta primavera, también nos damos cuenta de que los próximos meses pueden seguir siendo increíblemente difíciles. Queríamos compartir signos de depresión y ansiedad, así como formas de manejar estos sentimientos.

Las investigaciones muestran que algunas personas experimentan más depresión y ansiedad durante los meses de invierno debido a que se oscurece más temprano, hace frío y se quedan más en su casa (¡además de quedarse en casa debido a la pandemia!). Los signos de depresión incluyen los siguientes: falta de motivación, sentimientos de tristeza o desesperanza, cambios de apetito y / o sueño, y cansancio, entre otras cosas. Los signos de ansiedad incluyen los siguientes: preocupación excesiva, dificultad para relajarse, sentirse inquieto y enfadarse / irritarse con facilidad, entre otras cosas.

Tanto para los padres como para los estudiantes, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a combatir los sentimientos de depresión y ansiedad. Les preguntamos a algunos de nuestros propios padres de Mott Hall qué hacen por sí mismos y ¡elaboraron una gran lista!

- Sal a Caminar
- Socialice con amigos y familiares (¡de una manera segura!)
- Cuida las plantas de tu casa
- Conduce por un largo tiempo (¡y a veces canta lo más alto que puedas!)
- Abre las cortinas para que entre la luz del sol
- Baila con sus hijos
- Yoga y / o meditación guiada

Como siempre, comuníquese con nosotros si necesita ayuda. ¡Estamos aquí para ayudar!

Dra. Oppenheimer, Dra. Miller y Sra. Joely
