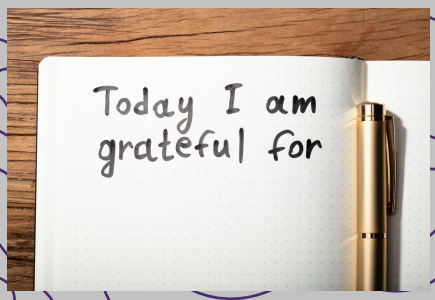
ONE JOHNS CREEK

REDUCING YOUTH DRUG USE & PROMOTING COMMUNITY WELLNESS

DECEMBER 2023 NEWSLETTER

Tips for dealing with Holiday STRESS



- Be good to yourself: Enjoy something you love
- Reach out: Connect with people you enjoy
- Gratitude List: The answer to many of our negative thoughts
- Give to Others: Our brain releases endorphins when we give or help others!
- Avoid Social Media: Comparison is the thief of joy and peace!

Need More Resources or Help?

While emotional pain is frequently dismissed as less serious than physical pain, it is critical that it be taken seriously. Negative emotions warn us that something is wrong or dangerous and force us to cope. However, what nature intended as a warning signal can backfire when we avoid them, push them down, numb them, or use unhealthy coping strategies that temporarily push them aside. Call or text 988 for free and confidential support for those in distress.

CLICK TO CONNECT WITH ONE JOHNS CREEK

Pathways2Life

Rethinking Prevention

DECEMBER 2023
NEWSLETTER

What is the Diversion Program?

Pathways2Life is partnering with many North Fulton schools by offering Mentorship opportunities in place of a more severe punishment when students are caught using illegal substances on campus. Our goal is to get to the heart of the behavior and help students want to make better choices for themselves.

Pathways2Life Mentor Program?

Pathways2Life is connecting with students in the schools through table talks, teaching in health classes, Screenagers Movie discussions, mentoring students who ask for more support (not just Diversion), and many other ways. If you want to learn more about what Pathways is doing in your school, please click the link below.

CLICK TO CONNECT WITH PATHWAYS2LIFE

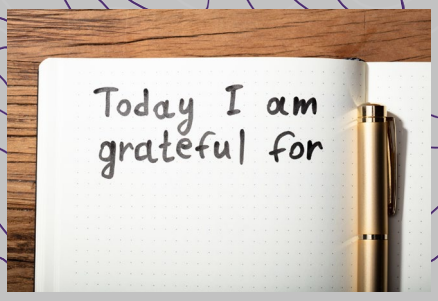
ONE JOHNS CREEK

REDUCING YOUTH DRUG USE & PROMOTING COMMUNITY WELLNESS

BOLETIN

DICIEMBRE DEL 2023

Consejos para lidiar con el ESTRÉS de los dias festivos.



- Sé bueno contigo mismo: Disfruta de algo que amas
- Comunícate: Conéctate con personas que disfrutas
- Lista de gratitud: La respuesta a muchos de nuestros pensamientos negativos
- Dar a los demás: ¡Nuestro cerebro libera endorfinas cuando damos o ayudamos a los demás!
- Evita las redes sociales: ¡La comparación es la ladrona de la alegría y la paz!

¿Necesita más recursos o ayuda?

Si bien el dolor emocional se descarta con frecuencia como menos grave que el dolor físico, es fundamental que se tome en serio. Las emociones negativas nos advierten de que algo anda mal o es peligroso y nos obligan a afrontarlo. Sin embargo, lo que la naturaleza pretendía como una señal de advertencia puede ser contraproducente cuando los evitamos, los empujamos hacia abajo, los adormecemos o usamos estrategias de afrontamiento poco saludables que los hacen a un lado temporalmente. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial para aquellos en apuros.

CLIC PARA CONECTAR CON ONE JOHNS CREEK

Pathways2Life

Rethinking Prevention

BOLETIN

DICIEMBRE DEL 2023

¿Qué es el Programa de desvío?

"Pathways2Life" está colaborando con muchas escuelas de North Fulton al ofrecer oportunidades de tutoría en lugar de un castigo más severo cuando los estudiantes son sorprendidos usando sustancias ilegales en el campus. Nuestro objetivo es llegar al corazón del comportamiento y ayudar a los estudiantes a tomar mejores decisiones por sí mismos.

¿Programa de Mentores de "Pathways2Life"?

Pathways2Life se está conectando con los estudiantes en las escuelas a través de charlas de sobremesa, enseñanza en clases de salud, discusiones de películas de por edad, tutoría de estudiantes que piden más apoyo (no solo diversión) y muchas otras formas. Si desea obtener más información sobre lo que "Pathways" está haciendo en su escuela, haga clic en el enlace a continuación.

CLIC PARA CONECTAR CON PATHWAYS2LIFE