

# (December) Winter Break - English & Spanish



## Winter Break

### A Message to Community and Staff:

Happy holidays! With winter break upon us, we encourage you to relax, unwind, and settle into a safe and restful break.

The holiday season is a time for togetherness and joy, but it can sometimes bring unwelcome guests, like stress and grief. Some of us may be experiencing the holidays without a loved one. Some of us may be balancing endless to-do lists from shopping to entertaining. While we each celebrate this season's joys, it's important to stay mindful, acknowledge our feelings, and reach out for help if needed.

Kenyon-Wanamingo Schools partnered with Care Solace to support the well-being of our community. If you or a family member are looking for help with mental health or substance use, Care Solace can help you quickly find treatment options matched to your needs, regardless of the circumstance. This is a complimentary and confidential care

coordination service provided by Kenyon-Wanamingo Schools. If you would like to use Care Solace to help you find a mental health care provider:

- Call 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365.
- Visit [www.caresolace.com/kwk12](http://www.caresolace.com/kwk12) and either search on your own or click “Book Appointment” for assistance by video chat, email, or phone.

May you enjoy your break and return rested and reinvigorated for a fantastic new year!

## Vacaciones de Invierno

### **Mensaje a la Comunidad y al Personal:**

¡Felices vacaciones! Con las vacaciones de invierno a la vuelta de la esquina, lo alentamos a relajarse, descansar y disfrutar de un descanso seguro y reparador.

La temporada navideña es un momento de unión y alegría, pero a veces puede traer invitados no deseados, como estrés y dolor. Es posible que algunos de nosotros estemos pasando las fiestas sin un ser querido. Es posible que algunos de nosotros estemos equilibrando interminables listas de tareas pendientes, desde compras hasta entretenimiento. Si bien cada uno de nosotros celebramos las alegrías de esta temporada, es importante estar atentos, reconocer nuestros sentimientos y buscar ayuda si es necesario.

Kenyon-Wanamingo Schools se asoció con Care Solace para apoyar el bienestar de nuestra comunidad. Si usted o un miembro de su familia busca ayuda con la salud mental o el uso de sustancias, Care Solace puede ayudarlo a encontrar rápidamente opciones de tratamiento que se adapten a sus necesidades, independientemente de las circunstancias. Este es un servicio de coordinación de atención gratuito y confidencial proporcionado por Kenyon-Wanamingo Schools. Si desea utilizar Care

Solace para ayudarle a encontrar un proveedor de atención de salud mental:

Llame al 888-515-0595. El soporte multilingüe está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Visite [www.caresolace.com/kwk12](http://www.caresolace.com/kwk12) y busque por su cuenta o haga clic en "Reservar cita" para obtener ayuda por video chat, correo electrónico o teléfono.

¡Que disfrutes de tu descanso y regreses descansado y revitalizado para un fantástico año nuevo!

care~~r~~solace

Enjoy your  
winter break!



care~~r~~solace

!Disfrute de sus  
vacaciones de  
invierno!

