



**THE MISSION OF CYS IS "TO IMPROVE THE LIVES OF YOUTH AND THEIR FAMILIES THROUGH ADVOCACY, EDUCATION AND PERSONAL EMPOWERMENT."**

**Community Youth Services (CYS)** is a school-based program that provides free and voluntary crisis intervention, supportive guidance, and case coordination. Your CYS worker will assess the needs and strengths of the student and link the family to local community resources. Whether in person or virtually, your CYS worker is here to assist.



## SPRING FORWARD TO CHANGE



## Need Assistance? We Can Help!

Adriana Deleon – 832-917-8404 (Bilingual)

- [adriana.deleon@gccisd.net](mailto:adriana.deleon@gccisd.net)
- Ashbel Smith Elementary
- Austin Elementary

Malia Dixon – 281-714-1866

- [malia.dixon@gccisd.net](mailto:malia.dixon@gccisd.net)
- Highlands Elementary
- Hopper Primary

Patricia Fiess – 713-829-1117

- [patricia.fiess@gccisd.net](mailto:patricia.fiess@gccisd.net)
- San Jacinto Elementary
- Travis Elementary

Selene Hall – 832-778-7419 (Bilingual)

- [selene.hall@gccisd.net](mailto:selene.hall@gccisd.net)
- Pumphrey Elementary
- Sheila C. Liles Early Learning Academy

Shenekqua Davis – 713-882-4494

- [shenekqua.davis@gccisd.net](mailto:shenekqua.davis@gccisd.net)
- Banuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

Pamela McClain – 832-405-2443

- [pamela.mcclain@gccisd.net](mailto:pamela.mcclain@gccisd.net)
- Clark Elementary
- Crockett Primary

Crystal Pineda – 832-778-6034 (Bilingual)

- [crystal.pineda@gccisd.net](mailto:crystal.pineda@gccisd.net)
- Alamo Elementary
- Harlem Elementary

Valerie Ramirez – 713-702-5970 (Bilingual)

- [valerie.ramirez@gccisd.net](mailto:valerie.ramirez@gccisd.net)
- Carver Elementary
- Lamar Elementary

Flavie Vodounou – 281-635-7625 (ASL)

- [ahouefa.vodounou@gccisd.net](mailto:ahouefa.vodounou@gccisd.net)
- Bowie Elementary
- De Zavala Elementary

## SPRING CLEANING

Spring cleaning is not just about tidying up your physical space. It can also be a great way to boost your mental health and wellness.

### Tips how to Spring Clean for your Mental Health:



**Declutter your Physical Space** - A clean and organized space can help clear your mind and improve your mood.

**Let go of – or better yet – simply make space for negative thoughts** - Take some time to reflect on any negative thoughts or beliefs that may be holding you back.

**Create a self-care routine** - Use spring cleaning as an opportunity to create a self-care routine that works for you. (meditation, exercise, spending time outside or time alone).

**Connect with others** - Reach out to someone who you haven't talked with in a while and plan a get-together.

**Practice gratitude** - Take some time to reflect and write down the things in your life for which you are grateful for.



- 1 package (8 ounces) cream cheese, softened
  - 1 jar (7 ounces) marshmallow creme
  - 1 tablespoon honey
  - 1 teaspoon grated orange zest
  - 1/4 teaspoon ground cinnamon
  - 1/8 teaspoon ground nutmeg
- Enjoy with Fresh Fruit

### Bee My Honey Fruit Dip

95 Calories per serving (2 Tablespoons)

## "SPRING INTO GARDENING"

*Springtime is the perfect time to gather some seeds, gardening tools and connect with nature.*

*Gardening can be a therapeutic way to impact your overall well-being.*

### Mental Health Benefits of Gardening can include:

- Improve Mood
- Boost Self-Esteem
- Provide Exercise
- Encourage Social Bonds (especially within a family)

### Types of Therapeutic Gardens:

- **Healing** (encourage physical, mental, and emotional healing)
- **Enabling** (improve confidence or restore mental balance)
- **Meditative** (encourages a quiet and stress-reducing environment)
- **Rehabilitative** (brings nature and humans together - Community Gardening)
- **Restorative** (relieving stress and restoring calm)

**SPRING BREAK** is a great time to explore your gardening skills and allow nature to support you.



**SCAN CODE FOR ACTIVITIES**



Follow us!

GCCISD CYS





**LA MISIÓN DE CYS ES "MEJORAR LAS VIDAS DE LOS JÓVENES Y SUS FAMILIAS A TRAVÉS DE LA DEFENSA, LA EDUCACIÓN Y EL EMPODERAMIENTO PERSONAL".**

**Community Youth Services (CYS)** es un programa escolar que brinda intervención en crisis, orientación de apoyo y coordinación de casos de forma gratuita y voluntaria. Su trabajador de CYS evaluará las necesidades y fortalezas del estudiante y vinculará a la familia con los recursos de la comunidad local. Ya sea en persona o virtualmente, su trabajador de CYS está aquí para ayudarlo.



MOVER HACIA ADELANTE PARA CAMBIAR



## LIMPIEZA DE PRIMAVERA

La limpieza de primavera no se trata sólo de ordenar tu espacio físico. También puede ser una excelente manera de mejorar su salud y bienestar mental.

**Consejos sobre cómo realizar una limpieza profunda para su salud mental:**



**Ordena tu espacio físico:** Un espacio limpio y organizado puede ayudarte a despejar tu mente y mejorar tu estado de ánimo.

**Deja ir – o mejor aún – simplemente haz espacio para los pensamientos negativos.** Tómame un tiempo para reflexionar sobre cualquier pensamiento o creencia negativa que pueda estar frenándote.

**Cree una rutina de cuidado personal:** Utilice la limpieza de primavera como una oportunidad para crear una rutina de cuidado personal que funcione para usted. (meditación, ejercicio, pasar tiempo al aire libre o tiempo a solas).

**Conéctese con otras personas:** Comuníquese con alguien con quien no haya hablado por un tiempo y planifique una reunión.

**Practica la gratitud:** Tómame un tiempo para reflexionar y escribir las cosas de tu vida por las que estás agradecido.

- 1 paquete (8 onzas) de queso crema, ablandado
  - 1 frasco (7 onzas) de crema de malvasisco
  - 1 cucharada de miel
  - 1 cucharadita de ralladura de naranja
  - 1/4 cucharadita de canela molida
  - 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- Disfruta con fruta fresca



### Dip de frutas con miel de abeja

95 calorías por porción (2 cucharadas)

## “UN JARDÍN EN PRIMAVERA”

*La primavera es el momento perfecto para recolectar semillas, herramientas de jardinería y conectarse con la naturaleza.*

*La jardinería puede ser una forma terapéutica de impactar su bienestar general.*

**Los beneficios de la jardinería para la salud mental pueden incluir:**

- Mejorar el estado de ánimo
- Aumentar la autoestima
- Proporcionar ejercicio
- Fomentar los vínculos sociales (especialmente dentro de una familia)

**Tipos de jardines terapéuticos:**

- **Curación** (fomentar la curación física, mental y emocional)
- **Habilitar** (mejorar la confianza o restaurar el equilibrio mental)
- **Meditativo** (fomentar un entorno para dejar de fumar y reducir el estrés)
- **Rehabilitativo** (reúne la naturaleza y los humanos - Jardinería comunitaria)
- **Restaurativo** (aliviar el estrés y restaurar la calma)

**LAS VACACIONES DE PRIMAVERA son un buen momento para explorar sus habilidades de jardinería y permitir que la naturaleza lo apoye.**



**ESCANEAR CÓDIGO PARA ACTIVIDADES**

**¿Necesita ayuda?  
¡Podemos ayudar!**

Adriana Deleon – 832-917-8404 (Bilingüe)  
[adriana.deleon@gccisd.net](mailto:adriana.deleon@gccisd.net)

- Ashbel Smith Elementary
- Austin Elementary

Malia Dixon – 281-714-1866  
[malia.dixon@gccisd.net](mailto:malia.dixon@gccisd.net)

- Highlands Elementary
- Hopper Primary

Patricia Fiess – 713-829-1117  
[patricia.fiess@gccisd.net](mailto:patricia.fiess@gccisd.net)

- San Jacinto Elementary
- Travis Elementary

Selene Hall – 832-778-7419 (Bilingüe)  
[selene.hall@gccisd.net](mailto:selene.hall@gccisd.net)

- Pumphrey Elementary
- Sheila C. Liles Early Learning Academy

Shenekqua Davis – 713-882-4494  
[shenekqua.davis@gccisd.net](mailto:shenekqua.davis@gccisd.net)

- Bañuelos Elementary
- Victoria Walker Elementary

Pamela McClain – 832-405-2443  
[pamela.mcclain@gccisd.net](mailto:pamela.mcclain@gccisd.net)

- Clark Elementary
- Crockett Elementary

Crystal Pineda – 832-778-6034 (Bilingüe)  
[crystal.pineda@gccisd.net](mailto:crystal.pineda@gccisd.net)

- Alamo Elementary
- Harlem Elementary

Valerie Ramírez – 713-702-5970 (Bilingüe)  
[valerie.ramirez@gccisd.net](mailto:valerie.ramirez@gccisd.net)

- Carver Elementary
- Lamar Elementary

Flavie Vodounou – 281-635-7625 (ASL)  
[ahouefa.vodounou@gccisd.net](mailto:ahouefa.vodounou@gccisd.net)

- Bowie Elementary
- DeZavala Elementary



Follow us!

GCCISD CYS

