

# Feeling Overwhelmed?

Join us for some Holiday Cheer!

**Date:** December 23, 2020

**Time:** 10:00 am

We will have music and movement, story time, arts and crafts and some tips on how to relieve stress.

**We will be making a stress ball.**

**You will need:**

- An old sock (or a new one)
- 2 cups of uncooked rice
- An essential oil (you can find it at your local pharmacy)

**Be Sure to Zoom In!**

**Meeting Code: 909 711 9058**

**Meeting Password: 12345**

**Link:**

<https://us02web.zoom.us/j/9097119058?pwd=ekhXWmZQMUdxQ2pIY1RzTTVQY0JJdz09>

# ¿Se Siente Abrumado?

¡Únase a nosotros para un poco de alegría Navideña!

**Fecha:** 23 de diciembre del 2020

**Hora:** 10:00 AM

Tendremos música y movimiento, tiempo de cuentos, artes y manualidades y algunos consejos sobre cómo aliviar el estrés.

**Haremos una pelota antiestrés.**

**Necesitará:**

- Una media usada (o nueva)
- Arroz crudo
- Un aceite esencial (puede encontrarlo en su farmacia local)

**¡Asegúrese de conectarse por Zoom!**

**Código de reunión: 909 711 9058**

**Contraseña de la reunión: 12345**

**Enlace:**

[https://us02web.zoom.us/j/9097119058?pwd=ekhXWmZQM\\_UdxQ2pIY1RzTTVQY0JJdz09](https://us02web.zoom.us/j/9097119058?pwd=ekhXWmZQM_UdxQ2pIY1RzTTVQY0JJdz09)