

NMS HANDOUTS

[Middleborough Family Resource Center](#)

[Hotline and Text Numbers for Help](#)

[Sleep Tips](#)

[Easy Anxiety Strategies](#)

ONLINE RESOURCES

[Yoga with Adriene](#)

[Journal Prompts](#)

[Guided Meditations](#)

ACADEMIC HELP

[Remote Learning Tips](#)

[Study Skills](#)

[Test Anxiety](#)



COPING SKILLS

[54321 Easy Grounding Technique](#)

[Apps for Stress and Anxiety](#)

[100 Coping Skills](#)

[List of Affirmations](#)

[Personal Stress Plan](#)

[Coping with Anxiety](#)

[Challenging Anxious Thoughts](#)

[Deep Breathing](#)

[Grounding Techniques](#)

[Self Care Tips](#)

