

Cuido propio

Es importante seguir cuidándote activamente, incluso en casa.

Es importante que los estudiantes continúen su aprendizaje en casa, pero prueben algunas de estas roturas cerebrales a lo largo del día, para ayudar a deshacerse del estrés y la preocupación.

Aquí hay actividades que pueden practicar con sus hijos/a

Crear Arte!

- Hacer collages con periódicos viejos o revistas
- Tome su propio "sip" (jugo) y pinte
- Libros para colorear son geniales para usar también!

Moverse!

- ¡Levántate, mueve tus cuerpos, baila!
Go Noodle:
<https://www.gonoodle.com/>
- Hagan un divertido baile TikTok juntos, deje que su hijo le enseñe la nueva locura de la danza
- Tener un desafío de baile Fortnite

Compartir!

Hagan una comida juntos. Este es un gran momento para enseñar a sus hijos algunas recetas familiares, o hacer [nuevas juntos!](#)

Diario juntos. Escribe sobre recuerdos positivos, sobre la forma en que todos se sienten acerca de lo que está sucediendo ahora, o sobre los sueños que tienen para el futuro.

Meditar

- Pruebe las actividades guiadas gratuitas de atención plena desde uno de estos grandes recursos en línea:
- Calma: <https://blog.calm.com/take-a-deep-breath>
- Mente sonriente:
<https://www.smilingmind.com.au/>

Si usted, o su hijo/a, recibe apoyo de salud mental regular, llame a su consejero y pregunte acerca de las opciones virtuales.

Las escuelas de la ciudad de Nueva York proporcionarán lecciones socioemocionales a los estudiantes. Si tiene tiempo, siéntese a través de estas lecciones con su hijo y continúe hablando de ellas durante la semana. Anime a su hijo a practicar las habilidades que aprendan en estas lecciones.

www.healthyandreadytolearn.org