



**BRILLA**

Public Charter Schools

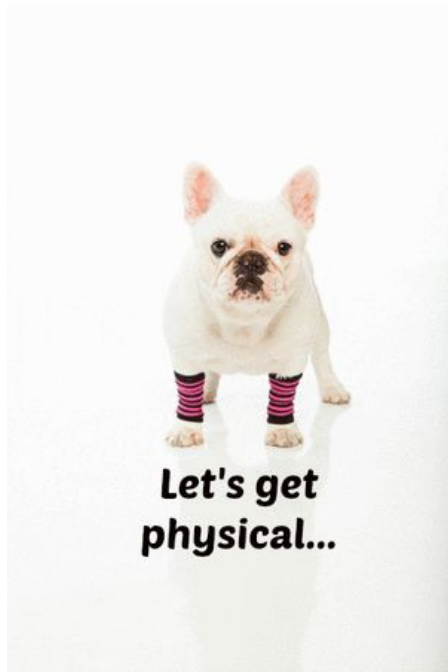
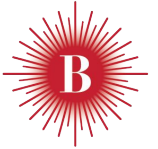


# Family-Care and Well Being Pt.II

## Cuidado familiar y bienestar Pt.II



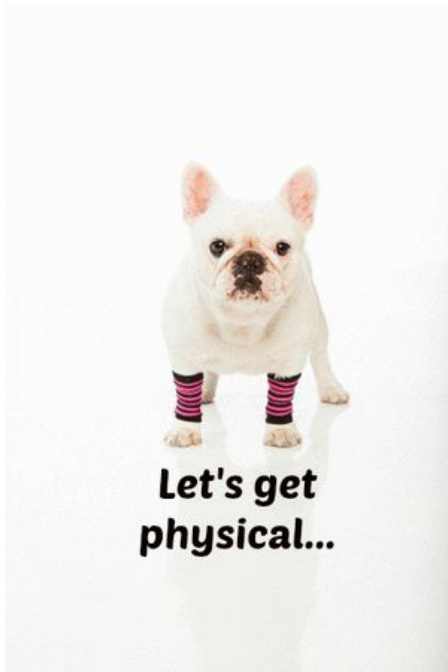
# Physical



- So many FREE options have gone public recently. Check one or two out:
  - YMCA offerings <https://ymca360.org/>
  - **Planet Fitness** Tune into the “no judgment” gym’s [Facebook page](#) every day at 6 p.m. for a live 20-minutes-or-fewer “work in” led by personal trainers, and even special guests. Taking part is free, and you don’t have to be a member. No equipment required. If you can’t make the time, the workout will be available for playback on the Facebook page and the gym’s YouTube channel.
  - **CorePower Yoga** This popular yoga studio is offering free access to [a selection of their online classes](#) while they are closed to help stop the spread of COVID-19. Starting on Thursday, March 19, they will also be hosting live online classes that will be available to members. The series of yoga and meditation classes will be taught by CorePower trainers.



# Físico



- Muchas opciones GRATUITAS se han hecho públicas recientemente. Fíjese uno o dos de ellos:
  - Ofertas de YMCA <https://ymca360.org/>
  - **Planet Fitness** Sintonicé a la página de Facebook del gimnasio "sin juicio" todos los días a las 6 p.m. para ejercicios en vivo de 20 minutos o menos dirigido por entrenadores personales e incluso invitados especiales. Participar es gratis y no es necesario ser miembro. No se requiere equipo. Si no puede tomarse el tiempo, el entrenamiento estará disponible en la página de Facebook y en el canal de YouTube del gimnasio.
  - **CorePower Yoga** Este popular estudio de yoga ofrece acceso gratuito a [una selección de sus clases en línea](#) mientras están cerrados para ayudar a detener la propagación de COVID-19. A partir del jueves 19 de marzo, también organizarán clases en línea en vivo que estarán disponibles para los miembros. La serie de clases de yoga y meditación serán impartidas por entrenadores de CorePower.



# Social



## Time for a “virtual playdate”

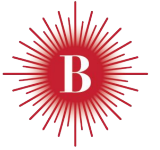
To help keep families [and friends] connected during this uncertain time, AT&T is funding 60 days of free access and unlimited usage of Caribu, a video-calling application that allows family members to read, draw, and play games with one another while in distant locations.

The Caribu application, which integrates children’s books, coloring activities, and games will be available to families across the country and around the world, free of cost. Offer valid March 24-May 24, 2020.

“Caribu was created to make families *feel* like they’re together when circumstances won’t allow it,” founder Max Tuchman said. “This is a challenging time for all of us. So, whether it’s reading a bedtime story with a grandparent who’s a thousand miles away – or one who can’t leave their home just down the street – this contribution from AT&T lets us keep those important connections alive.” Learn more [here](#)



# Social



## Tiempo para una "fecha de juego virtual"

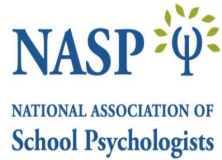
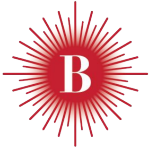
Para ayudar a mantener a las familias [y amigos] conectadas durante este tiempo incierto, AT&T está financiando 60 días de acceso gratuito y uso ilimitado de Caribu, una aplicación de video para llamadas que permite a los miembros de la familia leer, dibujar y jugar juegos entre ellos mientras están en lugares distantes.

La aplicación Caribu, que integra libros para niños, actividades para colorear y juegos, estará disponible para familias en todo el país y en todo el mundo, sin costo alguno. Oferta válida del 24 de marzo al 24 de mayo de 2020.

"Caribu fue creado para que las familias se sientan juntas cuando las circunstancias no lo permiten", dijo el fundador Max Tuchman. "Este es un momento desafiante para todos nosotros. Entonces, ya sea leer un cuento antes de dormir con un abuelo que está a mil millas de distancia, o uno que no puede salir de su casa en la misma calle, esta contribución de AT&T nos permite mantener vivas esas conexiones importantes ". Aprende más [aquí](#)



# Emotional / Emocional



- Have open, honest, and age appropriate conversation with your child using facts
- *Tenga una conversación abierta, honesta y apropiada para su edad con su hijo utilizando hechos*
  - Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus) A [Parent Resource](#) [English]
  - *Hable con sus hijos sobre el COVID-19 (Coronavirus) Un [recurso para padres](#) [Spanish]*

New York knows how hard this is.

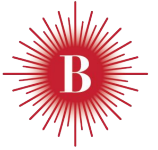
We have people standing by to talk about it.

NEW YORK STATE  
**COVID-19 EMOTIONAL SUPPORT HELPLINE:**  
**1-844-863-9314**  
8 AM - 10 PM, 7 days a week

Office of Mental Health



# Emotional



Use storytelling to process what's happening around us

- Watch or listen [here](#)
- The story of story of a little girl who feels worried and how she handles her feelings, with the help of her mother.



Reflection: Complete a 3-2-1 daily journal:

- 3 things I did today,
- 2 questions I have,
- and 1 thing I'm grateful for.



# Emocional



Utiliza la narración para procesar lo que sucede a nuestro alrededor.

- Mira o escucha [aquí](#)
- La historia de la historia de una niña que se siente preocupada y cómo maneja sus sentimientos, con la ayuda de su madre.



Reflexión: Complete un diario diario 3-2-1:

- 3 cosas que hice hoy,
- 2 preguntas que tengo,
- Y 1 cosa por la que estoy agradecido/a.

