



BRILLA

Public Charter Schools



Family-Care and Well Being Cuidado familiar y bienestar



Emotional



Support for adults



City of New York  @nyc... · 16m 
Check in on your mental health. There is a lot of uncertainty right now and it's OK to feel sad, confused or anxious. Remember that you are not alone and there are resources available for you. Call 1-888-NYC-WELL for free mental health support. We will get through this together.

Questions to ask yourself, your family members, and your children

- How are you feeling?
- What are you wondering about?
- Is there anything you need right now?

Walking with a child that is feeling or experiencing anxiety

<https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/>

Helping a child cope with fear

<https://www.seattlechildrens.org/health-safety/keeping-kids-healthy/development/coping-with-trauma-disaster/>



Emotional



Apoyo para adultos



City of New York  @nyc... · 16m 

Controle su salud mental. Hay mucha incertidumbre en este momento y está bien sentirse triste, confundido o ansioso. Recuerde que no está solo y que hay recursos disponibles para usted. Llame al 1-888-NYC-WELL para recibir asistencia gratuita para la salud mental. Vamos a superar esto juntos.

Preguntas que debe hacerse a usted mismo, a los miembros de su familia y a sus hijos.

- ¿Como te sientes?
- ¿De qué tienes curiosidad?
- ¿Hay algo que necesites ahora?

Caminando con un niño que tiene ansiedad

<https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/>

Ayudar a un niño a sobrellevar el miedo

<https://www.seattlechildrens.org/health-safety/keeping-kids-healthy/development/coping-with-trauma-disaster/>



Physical



- Sunshine:
 - Unless otherwise directed, get outside and get some sunshine. Go for a walk, a run, or simply play in a park. Of course, wash hands and limit face touching.
 - Or even spend some time basking in the sun by the nearest sunny window.
- Pursue some indoor exercise:
 - <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/great-ways-to-work-out-indoors#1>
 - Dance it out: YouTube is filled with dance tutorials, workouts, and more. Choose your genre and get it done



Físico



- Sol:
 - A menos que se indique lo contrario, salga y tome un poco de sol. Salga a caminar, corra o simplemente juegue en un parque. Por supuesto, lávese las manos y limite el contacto con la cara.
 - O incluso pasar un tiempo tomando el sol junto a la ventana soleada más cercana.
- Realice algunos ejercicios en interiores:
 - <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/great-ways-to-work-out-indoors#1>
 - Baila: YouTube está lleno de tutoriales de baile, entrenamientos y más. Elige tu género y hazlo



Social



Feelings of loneliness are real and will become more likely if social distancing takes hold in extreme ways

- Take a virtual tour of a superb museum as a family and discuss what you see!
 - <https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>
- Make the best of google hangouts and FaceTime
 - Batch in your child's friends, cousins, or classmates to catch up
 - Game Night!
 - All too often people think that video chatting has to be directly related to catching up with someone — but that's simply not the case! Google Hangouts' ability to host up to ten people at once makes it a terrific option for hosting a long distance games night with family and friends!
- Above all, be open to serious conversation and make room for laughter and joy too.



Social



Los sentimientos de soledad son reales y serán más probables si el distanciamiento social se afianza de manera extrema.

- ¡Haga un recorrido virtual de un magnífico museo en familia y discuta lo que ve!
 - <https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>
- Aprovecha al máximo Google Hangouts y FaceTime
 - Conéctese con los amigos, primos o compañeros de clase de su hijo para ponerse al día
 - ¡Noche de juego!
 - Con demasiada frecuencia, la gente piensa que el chat de video tiene que estar directamente relacionado con ponerse al día con alguien, ¡pero ese no es el caso! ¡La capacidad de Google Hangouts de alojar hasta diez personas a la vez lo convierte en una excelente opción para organizar una noche de juegos de larga distancia con familiares y amigos!
- Sobre todo, mantente abierto a conversaciones serias y deja espacio para la risa y la alegría también.

