



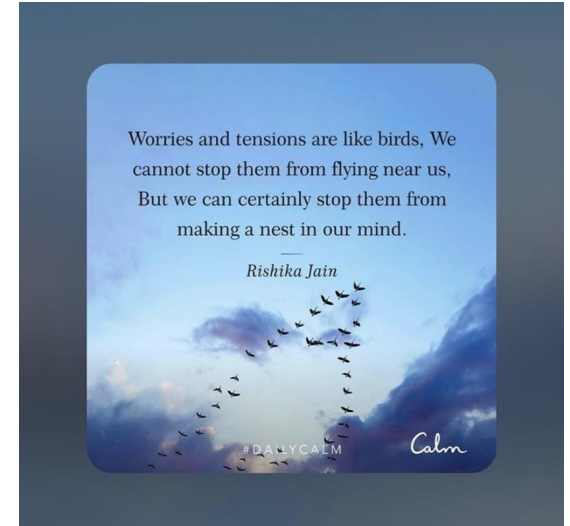
BRILLA

Public Charter Schools



Family-Care and Well Being Pt.III

Cuidado familiar y bienestar Pt.III



“Las preocupaciones y las tensiones son como los pájaros. No podemos evitar que vuelen cerca de nosotros, pero ciertamente podemos evitar que hagan un nido en nuestras mentes ”.

Physical / Físico



NATIONAL
MUSEUM of
NATURAL
HISTORY

Smithsonian



NYC Parks

YOU | VISIT

Virtual tours independently or as a family!
¡Visitas virtuales de forma independiente o en familia!

Check them out: [Colleges & Universities](#)

Míralos:

Current & past exhibits: [Smithsonian National Museum of Natural History](#)

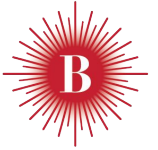
Exhibiciones actuales y pasadas:

Visit NYC Parks and Online Activities for all: [Parks @ Home](#)

Visite los parques y actividades en línea de Nueva York para todos:



Physical / Físico



“Wondering how you can get your family moving throughout the year? Incorporate these fun activities into your week to help your kids get their recommended 60 minutes or more of physical activity a day. Explore our videos and Virtual Field Trip for additional inspiration!”

“¿Se preguntan cómo pueden hacer que su familia se mueva durante todo el año? Incorpore estas actividades divertidas en su semana para ayudar a sus hijos a realizar los 60 minutos recomendados o más de actividad física por día. ¡Explore nuestros videos y nuestra excursión virtual para obtener inspiración adicional!”

[Check it out!](#)



American
Heart
Association.



Social



Learn
more [here](#)



NBA League Pass

Catch up on the 2019-20 season with a free subscription to NBA League Pass. Watch full-length games, replays and explore the library of classic games and content.

Learn more about the NBA League
Pass Free Preview [here](#)

There's no doubt about it: the world is facing a strange and uncertain time right now! But one thing remains certain - you still need to eat, and the act of cooking a meal — even a simple one — can bring great comfort to you as well as to your loved ones. As the city continues practicing social distancing, we challenge you to take a traditional family recipe and “rescue” it by creating a healthier version. Work with your family and send us a video of your cooking skills for a chance to win! #DYCDatHome



Social



Aprende
más [aquí](#)



NBA League Pass

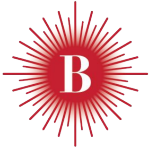
Catch up on the 2019-20 season with a free subscription to NBA League Pass. Watch full-length games, replays and explore the library of classic games and content.

No hay duda al respecto: ¡el mundo se enfrenta a un momento extraño e incierto en este momento! Pero una cosa sigue siendo segura: aún necesita comer, y el acto de cocinar una comida, incluso una simple, puede brindarle una gran comodidad tanto a usted como a sus seres queridos. A medida que la ciudad continúa practicando el distanciamiento social, le retamos a que tome una receta familiar tradicional y la "rescates" creando una versión más saludable. ¡Trabaje con su familia y envíenos un video de sus habilidades culinarias para tener la oportunidad de ganar! #DYCDatHome

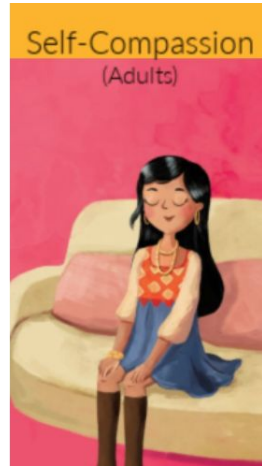
Obtenga más información sobre la vista previa gratuita de NBA League Pass [aquí](#)



Emotional



Below you'll find a few sample **mindfulness exercises**. During this time when teachers, students, and students' caregivers are transitioning to working and schooling from home, there is a need for helpful strategies to cope with emotions.



[Adults](#) Here



K - 4th [Here](#)



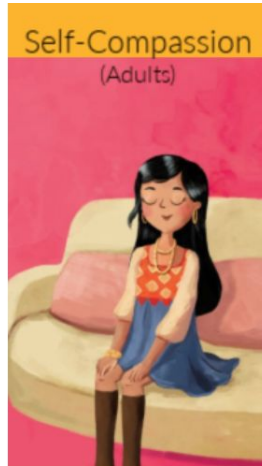
[5 - 8th](#) Here



Emocional



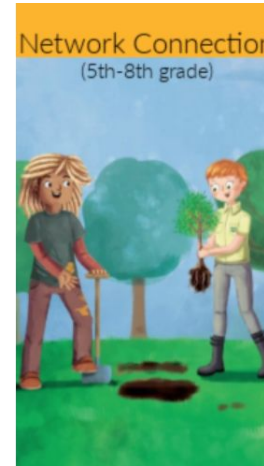
BA continuación encontrará algunos ejemplos de ejercicios de atención plena. Durante este tiempo, cuando los maestros, los alumnos y los cuidadores de los alumnos están haciendo la transición al trabajo y la escuela desde el hogar, se necesitan estrategias útiles para hacer frente a las emociones.



[Adultos](#) Aquí



K - 4th [Aquí](#)



[5 - 8th](#) Aquí

