

# Hall County Schools WELLNESS

*Mentes sanas, cuerpos saludables*



## MANTÉN LA CALMA

"Los niños siempre están aprendiendo. Lo que están aprendiendo ahora es cómo responden los adultos"

Josh Starr



Aprender y trabajar desde casa puede tener sus desafíos en estos tiempos inciertos. Esperamos que estos consejos ayuden a los padres y estudiantes a programar su día, a proporcionar ideas para el tiempo en familia, el estado físico, las prácticas de bienestar mental y las noticias de la comunidad. Únete a nosotros mientras nos sumergimos en consejos útiles para sobrevivir a un "refugio en" realidad virtual.

## MANTENTE ACTIVO

"El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, también cambia tu mente, tu actitud y tu estado de ánimo".

Anónimo



## MANTENTE CONECTADO

"Cuando se considera necesario el distanciamiento físico, la conexión social y emocional es aún más crítica".

Karen Niemi





*ASIENTOS VACÍOS,*

*Corazones llenos de emociones.*

## ESA INCOMODIDAD QUE SIENTES ES DOLOR...

El Harvard Business Review escribió un artículo en el que discutía el trabajo de David Kessler, quien fue co-autor con Elisabeth Kubler-Ross, encontrando el significado del dolor a través de Las cinco etapas del dolor. Con el tiempo de pantalla en horario estelar en nuestras vidas, la incertidumbre de cuándo podemos retomar lo que dejamos en nuestras relaciones y las rutinas normales crean una variedad de emociones. Nuestro mundo ha cambiado y, aunque sabemos que es temporal, no se siente así con la pérdida de la normalidad, los temores económicos y la desconexión. No estamos acostumbrados a sentir esta gran nube de dolor a la vez. Las 5 etapas, más como ondas fragmentadas, se pueden sentir como conmoción, negación, enojo, frustración, negociación, depresión, experimentación e integración. Eche un vistazo a este artículo que comparte formas de manejar cada etapa del dolor en relación con usted y los miembros de su familia, ya que cada uno de ustedes puede moverse de un lado a otro con estos sentimientos. Haga click [here](#) para ver el artículo o [aquí](#) para ver Las cinco etapas de dolor.



### REDUCE EL ESTRES

Tutoriales de respiración para  
Adultos y Estudiantes

Adultos: [Click Here](#)  
Estudiantes: [Click Here](#)

### ¡UN CASEL DE APOYO!

CASEL brinda apoyo de aprendizaje social  
y emocional para padres y cuidadores.  
Haga clic en el logo a continuación.



Educating Hearts.  
Inspiring Minds.

“Haz todo el bien que puedas, por todos los medios que puedas, de todas las maneras que puedas, en todos los lugares que puedas, en todo momento que puedas, a todas las personas que puedas, siempre que puedas”.

John Wesley



# Use Afirmaciones Positivas a Diario

Tene Edwards, defensora del amor propio y autora de Walk With Wings

Cuidar a los niños, sin importar su edad, mientras nos refugiamos en el lugar puede ser difícil. Hay trabajo escolar, discusiones entre hermanos, adolescentes que quieren estar con sus amigos, desorden en todas partes, y los padres que trabajan desde casa con niños traen aún más complejidad. ¡Pero aquí hay un consejo increíble y práctico que ayudará a las familias a centrarse en lo positivo! **Repita afirmaciones positivas y poderosas tres veces junto con sus hijos.**

♥ *Por ejemplo* ♥

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Aprecio el tiempo extra que puedo pasar con mi familia.            |
| 2. | Estoy entusiasmado por crear más recuerdos felices e inolvidables. |
| 3. | Me concentro en las oportunidades en lugar de los obstáculos.      |
| 4. | Fui creado para florecer en mis dones y talentos naturales.        |
| 5. | Amo a mi cuerpo por todas las cosas que puede hacer.               |

## Alimentos para los estudiantes durante La Escuela Desde su Casa

El Distrito Escolar del Condado de Hall continuará brindando desayunos y almuerzos a todos los estudiantes en nuestras rutas de autobús, una vez al día. Estos alimentos son gratis. Tanto el desayuno como el almuerzo se entregarán juntos durante esta entrega de una vez al día. Las rutas comienzan a las 8:15 a.m. y la mayoría se terminan a las 9:00 a.m. Si sus hijos requieren alimentos, espere en su parada de autobús para recibir la entrega. Las familias del Distrito Escolar del Condado de Hall también puede conducir a través de cualquier escuela primaria entre las 10:00am y las 11:00am, de lunes a viernes, para recoger alimentos.

We  Care Friday!

*¡Viernes de Cuidado!*

Reconocemos el estrés adicional de este tiempo sin precedentes y nuestro distrito escolar está comprometido a equilibrar la programación académica de la escuela desde su casa con las necesidades de las familias de nuestros maestros y estudiantes. Las tareas y nuevas lecciones no tendrán lugar los viernes. "We Care Fridays" les dará tiempo a los estudiantes para: ponerse al día con las tareas anteriores, hacer acciones amables para otros mientras se cumplen las pautas establecidas de refugiarse en su propio lugar, buscar apoyo de tutoría, o simplemente participar en una actividad familiar de calidad.

# CONSEJOS Y TRUCOS PARA UN APRENDIZAJE EN LÍNEA EXITOSO

## Establezca el horario

- Despierta y vístete, come un buen desayuno, luego comienza el día escolar.
- Establezca una hora de inicio y fin para cada día para crear límites (puede variar de un día a otro).
- Cree un horario familiar para el día o la semana e incluya los momentos en que los padres tienen reuniones o no están disponibles.
- Designe "tiempo de silencio" una vez al día para todos.
- Use un reloj para dar un visual durante la duración de una tarea o para proporcionar estructura en el día.

## Prepárese y ejecute

- Identifique una sala o área consistente como el "aula o salón".
- Designe un área de "descanso" o "recreo".
- Reúna todos los materiales necesarios antes de comenzar una tarea.
- Use listas de verificación para diseñar tareas para el día y marque a medida que avanza.

## Cultive la independencia

- Permita que su hijo tenga libertad para completar sus tareas.
- Dé espacio y brinde ayuda cuando sea necesario.
- Programe visitas con su hijo para verificar la finalización.

## La comunicación es clave

- Cree un sistema de señales visuales para cuando los padres estén disponibles / no disponibles o discuta su disponibilidad con anticipación con los estudiantes mayores.
- Bríndele a su hijo opciones con la mayor frecuencia posible.
- Comunique sus expectativas claramente.

## Sea Flexible

- Tómese cada día a medida que venga y deje espacio para adaptarse.
- ¡Probablemente cada día se verá diferente y eso está bien!

## COSAS PARA HACER

- [My COVID-19 Time Capsule](#)
- ¿Te estás aburriendo? Has clic [here](#) para obtener una lista de cosas gratis que no eran gratis antes del Coronavirus.
- [Vistas en vivo desde el acuario de Georgia](#)
- [What's Up: Skywatching Tips from NASA](#)



### Como hablar con los niños sobre el coronavirus

Los niños se preocupan más si les ocultamos información

Rachel Ehmke, The Child Mind Institute

Las noticias relacionadas con la enfermedad COVID-19 y el coronavirus están por todos lados, desde las portadas de los periódicos hasta el patio de juegos en la escuela. Muchos padres se preguntan cómo hablar con sus niños sobre la epidemia para que estén tranquilos y no se preocupen más. A continuación encontrará algunos consejos de los expertos del Child Mind Institute, haga clic en el siguiente enlace [ChildMind-COVID-19-Spanish](#)

### Los 7 consejos financieros de Clark Howard

Es un momento difícil para la economía, el mercado de valores y numerosas industrias; lo cual probablemente afecte su trabajo, sus finanzas y su vida diaria, debido al brote del coronavirus. Hay cosas que puede hacer hoy para ponerse en una mejor situación financiera, haga clic a continuación [Here](#)



# Apoyo Emocional y Recursos Adicionales

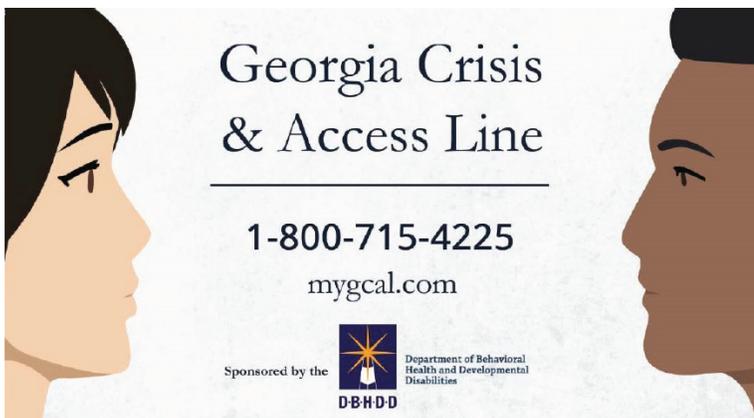
La línea de apoyo emocional COVID-19 de Georgia brinda asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a las personas que llaman que necesitan apoyo emocional o información de recursos como resultado de la pandemia COVID-19. La Línea de Apoyo Emocional está compuesta por voluntarios, incluidos profesionales de la salud mental y otras personas que han recibido capacitación en consejería de crisis.

Una asociación entre el Departamento de Salud del Comportamiento y Discapacidades del Desarrollo de Georgia, Beacon Health Options y Behavioral Health Link

## Georgia COVID-19 Emotional Support Line 866-399-8938



Georgia  
Department of  
Behavioral Health  
& Developmental  
Disabilities



## Georgia Crisis & Access Line

1-800-715-4225  
mygal.com

Sponsored by the  Department of Behavioral  
Health and Developmental  
Disabilities

Georgia Crisis & Access Line (GCAL) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año para ayudarlo a usted o a alguien que usted cuida en una crisis.



## CARES Warm Line 1-844-326-5400

Retos de abuso de sustancias  
Llama o envía mensajes de texto todos los días del año  
8:30AM-11:00PM



## COVID-19 Hotline (844) 442-2681

El estado de Georgia tiene una nueva línea directa COVID-19. Si cree que está experimentando síntomas de COVID-19 o ha estado expuesto al nuevo coronavirus, comuníquese con su médico de atención primaria o clínica de atención urgente. No se presente sin previo aviso en una sala de emergencias o centro de atención médica.

## Peer2Peer Warm Line

Operando desde la apertura del Centro de Apoyo y Bienestar de Decatur en 2008, esta línea brinda a los habitantes de Georgia la oportunidad de recibir apoyo de los compañeros por teléfono las 24 horas del día.

### Como contactar la línea Peer2Peer Warm

- Llame gratis a todo el estado 888-945-1414 (toll-free), o local:
  - Decatur: 404-371-1414
  - Barrow County: 770-276-2019
  - Colquitt County: 229-873-9737
  - Henry County: 678-782-7666
  - White County: 706-865-3601



## PEER SUPPORT FOR GEORGIA 888-945-1414 24/7/365 www.peer2peer.center

This service is offered by the Georgia Mental Health Consumer Network and is funded through a contract with the Georgia Department of Behavioral Health and Developmental Disabilities.

