

Hall County Schools WELLNESS

Mentes Sanas, Cuerpos Sanos



Creando Calma del Caos

Mindfulness at Home (Atención Plena en Casa)

Inner Explorer presenta su aplicación de atención plena (Mindfulness) para las familias, es una extensión del programa utilizado en más de 30,000 aulas. Los estresores en nuestras vidas están creciendo. Durante la pandemia de Covid puede acceder a su programa Mindfulness, es fácil de usar y de forma gratuita para apoyarlo a usted y a su familia.

Los beneficios comprobados del programa son:

- ♥ **REDUCE EL ESTRÉS.** Los ejercicios de respiración y relajación guiados son fáciles de hacer y reemplazan las respuestas de lucha o huida con calma.
- ♥ **REFUERZA EL SYSTEMA IMUNOLOGICO.** La práctica regular mejora la salud.
- ♥ **MEJORA EL APRENDIZAJE.** Con muchos estudiantes trabajando en línea y en casa, el uso diario ayuda a los niños a concentrarse y aprender.
- ♥ **FOMENTA LA RESISTENCIA.** Enseña a los niños herramientas para enfrentar desafíos y las habilidades durarán toda la vida.

Las 5 preguntas de Mindfulness

¿Qué es Mindfulness (atención plena)?

La atención plena significa prestar atención a lo que está sucediendo en este momento con curiosidad y amabilidad y sin juicio

¿Por qué Mindfulness?

Mindfulness es popular porque es muy efectiva para reducir el estrés y mejorar el enfoque, lo que ayuda al aprendizaje.

¿Cuándo?

Uno puede practicar Mindfulness en cualquier momento. Sin embargo, practicar la atención plena por la mañana a menudo establece el tono para un día tranquilo y encantador.

¿Quién?

Inner Explorer fue diseñado para estudiantes de Pre K - 12º grado. Sin embargo, muchos adultos utilizan el programa diariamente. Practicar en familia aumenta los beneficios y crea calma y conexión.

¿Dónde, en qué lugar?

Practicar en un lugar lo más tranquilo posible es siempre una buena idea para minimizar las distracciones.

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 comunitarias.



Recursos para Familias durante COVID-19

[Click here](#) para herramientas y recursos para hablar con los niños, planificar actividades en casa, lidiar con el estrés y la ansiedad ¡y más!



I AM PRESENT

FROM



innerEXPLORER™

Visite su [website](#) para aprender más!

- South Hall Food Pantry - lunes por la tarde 4: 00-6: 00 pm y jueves y sábados por la mañana 10:00 am-miércoles, llame para confirmar si está abierto al (678) 865-6588.
- Good Shepherd Lutheran Church on South Enota Food Pantry - Abierto los lunes de 1:30 a 3:00 pm y los jueves de 10: 00 a 11:30 am, solicite una cita al (770) 532-2428.
- Grace Episcopal Church Food Pantry – Solamente con cita previa y a partir del viernes 17 de abril. Llame al (678) 696-123 para obtener más instrucciones.
- ¿Necesita ayuda con alimentos? ¿Conoce personas que podrían necesitar?
¿O desea contribuir? Iglesia Católica Prince of Peace

Dirección: 6439 Spout Springs Rd, Flowery Branch, GA 30542 Tel: (678) 960-0040

Todos los miércoles y viernes, de 12:00 p.m. a 3:00 p.m., nuestra Sociedad de San Vicente de Paúl estará disponible para recoger sus donaciones de alimentos o distribuir alimentos a aquellos que necesitan un poco de ayuda adicional en este momento.

¿Preguntas? Email: stvdp@popfb.org

Para obtener una lista de los artículos necesarios visite: <http://ow.ly/kdJa5ozkINh>

- United Way Compass Center - Solicite referencias para recursos que están operando en este momento en la comunidad. (770) 536-1121

¡Recursos Alimenticios Disponibles!



Aplicación Augusta University Health Express Care para exámenes virtuales COVID-19

Los pacientes preocupados por el coronavirus (COVID-19) ahora pueden ser examinados para detectar el virus sin tener que salir de casa, gracias a una nueva plataforma de tele salud del Sistema de Salud de la Universidad de Augusta. A través del examen virtual COVID-19 del Sistema de Salud de la Universidad de Augusta, los pacientes ahora pueden recibir exámenes virtuales gratuitos para COVID-19, las 24 horas del día, los siete días de la semana, sin necesidad de una cita, cuando visitan el [AU Health COVID-19 Virtual Screening website](#) o descargue la aplicación AU Health Express Care para dispositivos Apple o Android.



HealthMPowers está proporcionando recursos de aprendizaje virtual para maestros y familias para mejorar la alimentación saludable, el lavado de manos y los comportamientos de actividad física para mejorar la salud y el estado físico.

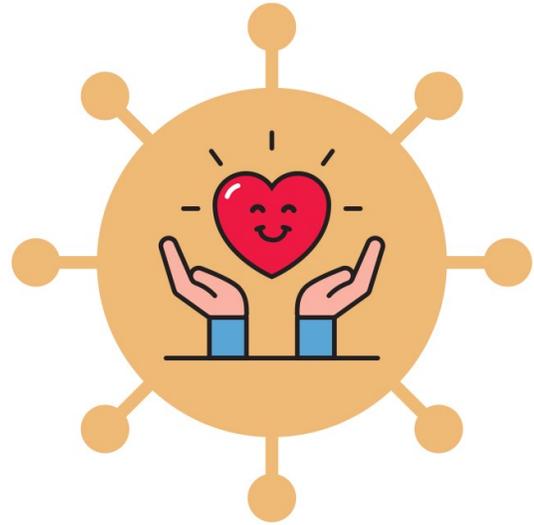


Para más información siga el enlace [Click here](#)

Actualmente, todas las instalaciones de YMCA están cerradas para proteger la seguridad de sus miembros y la comunidad. Sin embargo, han movilizado su red, instalaciones y socios para lanzar tres iniciativas específicas que serán cruciales en las próximas semanas: apoyo de cuidado de niños para trabajadores de la salud, personal de primeros auxilios y aquellos en la primera línea de COVID-19; programas ampliados de alivio del hambre; y la Operación R.E.A.C.H. para apoyar a los miembros en grupos de alto riesgo.

Kindness during the coronavirus outbreak

¡Hacer el
bien,
te hace
bien!



Diversos Actos de Bondad

Fundación de Salud Mental

Algo que todos hemos visto en todo el mundo es que la amabilidad prevalece en tiempos de incertidumbre. La gente se reúne para cantar en los balcones en Italia, otros están formando grupos para ofrecer apoyo a las personas mayores o vulnerables, como recoger alimentos o llamarlos para conversar. Hemos escuchado historias de personas que tienen noches de películas virtuales y crean bailes coreografiados por video chat para compartir con el mundo. Hemos aprendido que, *en medio del miedo también hay comunidad, apoyo y esperanza*. El beneficio adicional de ayudar a otros es que es bueno para nuestra propia salud mental y bienestar. Puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. En resumen, *hacer el bien te hace bien*.

Hay muchas cosas que podemos hacer para que otras personas inspiren amabilidad en tiempos imprevistos:

1. Elija un elemento de la lista provista [aquí](#). Desplácese hacia abajo a la lista - involúcrese en actos de bondad al azar
2. Tome acción
3. Comparta el acto de bondad en las redes sociales
4. Etiquete @mentalhealth en [Twitter](#) y @mentalhealthfoundation en [Instagram](#) y [Facebook](#)
5. Use el hashtag #CoronavirusKindnessHallCo



COSAS PARA HACER

Experimente Museos Alrededor del Mundo Virtualmente

- [British Museum: London, England](#)
- [Guggenheim Museum: New York, NY](#)
- [National Gallery of Art: Washington, D.C.](#)
- [Musée d'Orsay: Paris, France](#)
- [National Museum of Modern & Contemporary Art: Seoul, Korea](#)
- [Pergamon Museum: Berlin, Germany](#)
- [Rijksmuseum: Amsterdam, Netherlands](#)
- [Van Gogh Museum: Amsterdam, Netherlands](#)
- [The J. Paul Getty Museum: Los Angeles, CA](#)
- [Uffizi Gallery: Florence, Italy](#)



Visitas guiadas por los parques nacionales

- [Hawaii Volcanoes National Park: Hawaii](#)
- [Carlsbad Caverns National Park: New Mexico](#)
- [Bryce Canyon National Park: Utah](#)
- [Kenai Fjords National Park: Alaska](#)
- [Dry Tortugas National Park: Florida](#)



- Vea un Espectáculo de [Broadway](#)
- Visite [Cliffs of Moher en Irlanda](#)
- Visite el zoológico de [San Diego](#)
- Visite [Center for Puppetry Arts](#)
- Visite la finca de [Mr. Schofield's](#) mientras él nos enseña sobre las colmenas de abejas, cómo producen la miel las abejas y la cría de vacas.



Visitar parques e instalaciones recreativas

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores maneras de mantener su mente y cuerpo saludables. En muchas áreas, las personas pueden visitar parques, senderos y espacios abiertos como una forma de aliviar el estrés, tomar aire fresco y vitamina D, mantenerse activos y conectarse de manera segura con otros. Si bien estas instalaciones y áreas pueden ofrecer beneficios para la salud, es importante que siga los pasos a continuación para protegerse y proteger a los demás.

QUE HACER

- ✓ Visite parques que están cerca a su casa
- ✓ Prepárese antes de visitarlos
- ✓ Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás y tome otras medidas para prevenir COVID-19
- ✓ Cuídese a su alrededor y en las piscinas. Mantenga espacio entre usted y los demás

QUE NO HACER

- ✗ Visitar los parques si está enfermo o estuvo expuesto recientemente a COVID-19
- ✗ Visitar parques concurridos
- ✗ Usar parques infantiles
- ✗ Use bañeras de hidromasaje, spas, parques acuáticos
- ✗ Participar en actividades que congregan mucha gente o deportes



125 ideas para entretener a los niños



Yoga Gratis

En respuesta a los numerosos cierres de escuelas que se están llevando a cabo, Down Dog ofrece acceso gratuito hasta el 1 de julio para todos los estudiantes y maestros. Para acceder a la membresía gratuita, regístrese visitando el siguiente enlace: Downdogapp.com/schools.





District 2 Public Health

Pamela Logan, M.D., M.P.H., M.A.,
Health Director 1280 Athens Street
• Gainesville, Georgia 30507

PH: 770-535-5743 • FAX: 770-535-5958 • www.phdistrict2.org

Banks, Dawson, Forsyth, Franklin, Habersham, Hall, Hart, Lumpkin, Rabun, Stephens, Towns, Union and White Counties

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

CONTACTO: Dave Palmer, Oficial de Información Pública

FECHA: abril 30, 2020

TELÉFONO: 770-531-5679 • FAX: 770-535-5958

EL DISTRITO 2 DE SALUD PÚBLICA ANUNCIA CAMBIOS Y ACTUALIZACIONES PARA PRUEBAS

GAINESVILLE, GA - El Distrito 2 de Salud Pública anuncia actualizaciones de horarios, criterios de prueba y sitios de recolección de muestras. El criterio de prueba anterior era evaluar a individuos con fiebre, tos y falta de aliento. Debido a los **nuevos criterios de prueba** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), ahora podemos evaluar a cualquier persona con estos síntomas adicionales: escalofríos, temblores con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida del gusto u olfato.

El Distrito 2 también ha ampliado las horas del centro de llamadas. El **nuevo horario del centro de llamadas** es: de 8:30 a.m. a 7:00 p.m., todos los días, incluidos los sábados y domingos. Todos los departamentos de salud del condado continuarán programando citas durante el horario normal de funcionamiento, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes.

El **punto de recogida de muestras (SPOC)** en el condado de Hall ahora funcionará de la siguiente manera:

De lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., los sábados de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. y los domingos de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

Además, se abrirá un **punto de recogida de muestras en el condado de Franklin**. Este sitio operará los martes y viernes de cada semana, comenzando el 5 de mayo. Esta ubicación servirá mejor a los residentes en Franklin y Hart. Los residentes pueden comunicarse con el centro de atención telefónica para pedir cita para una prueba al llamar al Departamento de Salud del Condado de Franklin al 706-384-5575, o al Departamento de Salud del Condado de Hart al 706-376-5117

El **sitio del punto de recolección de muestras en el condado de Towns** continuará funcionando según lo programado. Los residentes pueden llamar al Departamento de Salud del Condado de Towns al 706-896-2265, al Departamento de Salud del Condado de Union al 706-745-6292 o al Departamento de Salud del Condado de Rabun al 706-212-0289 para obtener una cita para la prueba.

Se necesita una cita en cada uno de los Puntos de recogida de muestras. Llame al centro de atención telefónica 770-531-5600 o al departamento de salud local para programar una cita para la prueba.

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

Hall County Health Dept. COVID-19 line: (770) 561-5600

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 en todo el estado al 888-945-1414, o local:

- Decatur: 404-371-1414
- Bartow 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.

