

COVID-19 MANEJO DEL ESTRES

Es normal estar estresado, asustado, triste o enojado durante una crisis. Recuerda que cualquier sentimiento que estés experimentando esta bien. Los niños podrían actuar ansiosos, molestos, enojados o muy apegados durante una crisis y es normal también.

Durante este tiempo de crisis trate de darse y darle a los niños oportunidades de relajarse, a continuación encontrará algunas maneras para lograrlo.

RECURSOS DE SALUD MENTAL:

1. Línea de crisis

- Envíe un texto **HOME** to **741741** para soporte de salud mental por 24 hours.
- Community Mental Health of Washtenaw County's 24/7 Crisis Line: **734-544-3050**.
- Ozone House (Ann Arbor/Ypsi) 24/7 Crisis Line: **734-662-2222**.

2. Email a nuestra coordinadora de Soporte Familiar

amaliab@perrynurseryschool.org para agendar una cita y poder platicar sus preocupaciones o razones de estrés.

APPS PARA REDUCIR EL ESTRÉS:

- Sanvello** (for stress management): <https://www.sanvello.com/>
- Calm** (for sleep and relaxation): <https://www.calm.com/>

RECURSOS PARA EJERCITARSE:

- En este app podrá encontrar ejercicios variados gratuitos hasta el 1ero. De Abril.
<https://www.downdogapp.com/>

- HIIT (High Intensity Interval Training)
- Barre
- 7 Minute Workout
- Yoga
- Yoga for Beginners

- Yoga International tiene 14 días gratis de prueba con videos y recursos relacionados con el yoga. <https://yogainternational.com/>