



22 de mayo de 2020

Estimadas Familias de OFY:

Entendemos que el estrés de COVID-19 y quedarse en casa por períodos prolongados puede desencadenar ansiedad en los jóvenes, lo que dificulta concentrarse en sus estudios. ¡Hemos reunido algunos recursos e ideas para ayudar a mantener el ánimo de su familia!

- La actividad física y el aire fresco es una manera excelente de mantener el flujo de endorfinas. Si es posible, trate de salir a caminar regularmente, pero asegúrese de tomar las precauciones de seguridad adecuadas cuando lo haga. Con el consejo de su médico, también puede seguir junto con videos de ejercicios en YouTube. Algunos de nuestros favoritos son:
  - [Yoga for Teens from Yoga with Adriene](#)
  - [30 Minute Hip-Hop-Fit Workout from PopSugar](#)
  - [15 Minute Workout for Kids, Teens, & Adults from Emi Wong](#)
- Anime a su hijo a mantener un diario o un libro de poesía. El proceso de escribir pensamientos y sentimientos puede ser una salida positiva para las ansiedades. Sin mencionar que un recuerdo de su tiempo durante la cuarentena es algo a lo que pueden referirse y reflexionar sobre cómo era la vida durante estos tiempos sin precedentes.
  - Para liberar la creatividad, aquí hay un enlace a las historias personales de varios adolescentes en cuarentena:  
<https://www.buzzfeednews.com/article/rachelysanders/teens-teenagers-at-home-isolation-coronavirus-school>
- ¡Pasa tiempo libre en casa ejercitando sus facultades creativos ! Create at Home ha reunido un gran grupo de lecciones y actividades que celebran la música y las artes:  
<https://createca.org/createathome>

Puede obtener más información sobre la salud mental y el impacto de los eventos importantes en adolescentes y familias en

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.

Sabemos que está encontrando sus propias maneras de mantenerse saludable y optimista. Por favor comparta cualquier consejo de bienestar que tenga con nosotros en las redes sociales para inspirar a otras familias y estudiantes de OFY. ¡Estamos ansiosos por volver a ver todas sus caras pronto!

Atentamente,

Liderazgo de Options For Youth