



With schools closed and parents working from home without childcare, it's hard not to start spiraling. Responsibilities seem endless, the situation dire, time for yourself seems like a thing from the past. But now more than ever it's important to take care of yourself for both you and your family's well-being.

Taking Care of Yourself During Stressful Times

Make Time For Yourself: Be intentional about creating space to recharge and decompress. Take a shower or bath, walk around the block alone, designate time to read or simply zone out after the kids have gone to bed.

Prioritize Healthy Choices: Important to eat properly, get enough sleep (but not too much), and create a routine that includes physical activity. Be thoughtful of how you are treating yourself and your body.

Be Realistic: To avoid burnout, it's important to be realistic with your expectations both with work and as a parent during these times. Don't be too harsh on yourself, remember you are doing your best.

Set Boundaries: If you have a friend or family member who constantly sends worst-case-scenario news, practice a little emotional distancing. Let them know you are taking a break from all the worrying news for your own health.

Reconnect With Things You Enjoy: Think of things you can do now that you have more time at home. Maybe you enjoy puzzles and now you can complete one or can take the time to learn a new skill like knitting. If you have young children, think of activities you can do together like making art, baking cookies, or reading together. <https://childmind.org/article/self-care-in-the-time-of-coronavirus/>

Stay Connected – Even When Physically Isolated

While you may not be able to visit with family and friends in person, that does not mean that you cannot connect. The best thing you can do to combat loneliness during this period of isolation is to connect with others in non-traditional ways. Take this opportunity to recognize the importance of relationships for your health and to practice leveraging technology for your social well-being.

- **Face-To-Face From Afar:** Make it priority to connect with friends and family using video chatting. Face-to-face contact is extremely helpful to your mental health.
- **One-Minute Kindness:** When you find yourself scrolling through people's posts, stop and send one of them a few kind words. After all, we need a little extra kindness to counter the stress and uncertainty of the coronavirus.
- **Cultivate Your Community:** Find online communities based on the interests that you may have. This will help you connect with others that share your passion of certain things. You can also find digital support groups, such as for new parents or supporting children's emotional needs.
- **Deepen or Broaden:** Nurture your existing relationships or form new ones. Reflect on your current state of social health and then take one digital action to deepen it—such as getting in touch with a friend or family member you haven't spoken with in a while—or to broaden it—such as reaching out to someone you'd like to get to know.

Don't let coronavirus take over every conversation. It's important to take breaks from stressful thoughts about the pandemic to enjoy each other's company – laugh, share stories, and focus on other things going on in your lives.

<https://www.scientificamerican.com/article/how-to-prevent-loneliness-in-a-time-of-social-distancing/>

Know the Signs of Stress & Anxiety

Your Behavior:

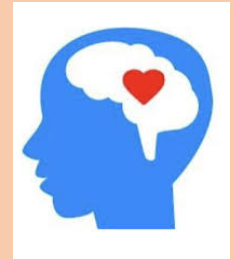
- Increase or decrease in your energy & activity level
- An increase in irritability
- Trouble relaxing & sleeping
- Excessive worrying

Your Body:

- Having headaches or other pains
- Losing you appetite or over eating
- Getting tremors or muscle twitches
- Being easily startled

Your Emotions:

- Being anxious or fearful
- Feeling angry, depressed, or guilty
- Feeling overwhelmed by sadness



Tips to Manage Stress & Anxiety

- Stay informed – but don't obsess over the news
- Rely on trustworthy sources like the CDC and local public health authorities
- Limit how often you check for updates
- Step away from media if you are feeling overwhelmed
- Focus on the things you can control

<https://www.helpguide.org/articles/anxiety/coronavirus-anxiety.htm>

For more information, email us at:

schoolclimate@myvaughncharter.com



Con las escuelas cerradas y los padres trabajando desde casa sin cuidado de niños, es difícil no empezar a sentirse sin salida. Las responsabilidades parecen infinitas, la situación terrible, el tiempo para usted parece una cosa del pasado. Pero ahora más que nunca es importante cuidar de sí mismo, tanto por el bienestar de usted y de su familia.

Como Cuidar De Sí Mismo Durante Los Tiempos Estresantes

Haga Tiempo Para Usted: Sea intencional sobre la creación de espacio para recargar y descomprimir. Tome una ducha o un baño, camine alrededor de la cuadra solo, designe tiempo para leer o desconectese mentalmente después de que los niños se han ido a la cama.

De Prioridad A Las Opciones Saludables: Es importante comer correctamente, dormir lo suficiente (pero no demasiado) y crear una rutina que incluya actividad física. Sea consciente de cómo se está tratando a sí mismo y a su cuerpo.

Sea Realista: Para evitar el agotamiento, es importante ser realista con sus expectativas tanto del trabajo como las de padre durante estos tiempos. No sea demasiado duro con sí mismo, recuerde que usted está haciendo lo mejor que puede.

Establezca Límites: Si usted tiene un amigo o un miembro de la familia que constantemente envía noticias del peor de los casos, practique un poco de distanciamiento emocional. Hágales saber que está tomando un descanso de todas las noticias preocupantes para su propia salud.

Vuelva A Conectarse Con Las Cosas Que Le Gustan: Piense en las cosas que puede hacer ahora que tiene más tiempo en casa. Tal vez le gustan los rompecabezas y ahora puede completar uno o puede tomar el tiempo para aprender una nueva habilidad, como tejer. Si usted tiene niños pequeños, piense en actividades que pueden hacer juntos, como hacer arte, hornear galletas, o leer juntos.
<https://childmind.org/article/self-care-in-the-time-of-coronavirus/>

Manténgase Conectado- Incluso Cuando Esta Físicamente Aislado

Aunque no pueda visitar a familiares y amigos en persona, eso no significa que no pueda conectarse. Lo mejor que puede hacer para combatir la soledad durante este período de aislamiento es conectarse con otras personas de maneras no tradicionales. Aproveche esta oportunidad para reconocer la importancia de las relaciones para su salud y aproveche la tecnología para su bienestar social.

- **Cara-A-Cara De Lejos:** Haga una prioridad conectarse con amigos y familiares por medio del chat de vídeo. El contacto cara a cara es extremadamente útil para tu salud mental..
- **Amabilidad De Un Minuto:** Cuando se encuentre desplazándose por los mensajes de la gente, deténgase y envíe a una persona un mensaje con unas palabras amables. Después de todo, necesitamos un poco de amabilidad adicional para contrarrestar el estrés y la incertidumbre del coronavirus.
- **Cultive Su Comunidad:** Encuentre comunidades en línea basadas en sus intereses. Esto le ayudará a unirse con otras personas que comparten su pasión por ciertas cosas. También puede encontrar grupos de apoyo digitales, como para padres nuevos o como apoyar las necesidades emocionales de los niños.
- **Profundizar o Ampliar:** Nutra sus relaciones existentes o forme otras nuevas. Reflexione sobre su estado actual de salud social y luego toma una acción digital para profundizarla, como ponerse en contacto con un amigo o familiar con el que no ha hablado en mucho tiempo, o para ampliarla, como llamar a alguien que le gustaría conocer mejor.

No deje que el coronavirus domine cada conversación. Es importante tomar descansos de pensamientos estresantes sobre la pandemia para disfrutar de la compañía de los demás – reír, compartir historias y centrarse en otras cosas que están ocurriendo en sus vidas.

<https://www.scientificamerican.com/article/how-to-prevent-loneliness-in-a-time-of-social-distancing/>

Conozca Los Síntomas de el Estrés y la Ansiedad

Su Comportamiento:

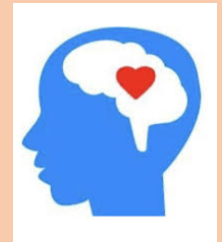
- Aumento o descenso en su energía y nivel de actividad
- Un aumento en irritabilidad
- Problemas relajandoce y durmiendo
- Preocupacion excesiva

Su Cuerpo:

- Tener dolores de cabeza u otros dolores
- Perder el apetito o comer de mas
- Tener temblores o espasmos musculares
- Asustarse con facilidad

Sus Emociones:

- Estar ansioso o temeroso
- Sentirse enojado, depresivo, o con culpa
- Sentirse abrumado con triztesa



Consejos Para Manejar el Estrés y la Ansiedad

- Mantengase informado - pero no se obsesione con las noticias
- Confíe en fuentes confiables como el CDC y las autoridades locales de salud pública.
- Limite la frecuencia con la que revisa actualizaciones
- Alejese de redes sociales si se siente agrumado
- Enfóquese en las cosas que puede controlar

<https://www.helpguide.org/articles/anxiety/coronavirus-anxiety.htm>

Para más información, envíenos un correo electrónico a:
schoolclimate@myvaughncharter.com