



## Early Head Start Emotional Wellness Newsletter

### Part 3

### Just some little self-care...

We talk about self-care, especially during this time, but we do not really talk about what that is. Self-care is an activity we identify and do with the purpose of taking care of our physical, emotional, and mental health. Something that is extremely crucial during this time. No doubt about it!

Here are some suggestions on how to do just that given that due to social distancing that may be the last thing we are thinking about and if we do think about it, we think it is next to impossible to accomplish. But, it is important to remember that in order to take care of others, do tasks around the house, and accomplish work, we need to take care of ourselves first.



*Finding peace in the middle of chaos!*

Ileana A. Hernández, MA

Clinician at Family Services of  
the Merrimack Valley

978. 327.6625

[ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)

Please feel free to reach out with  
any questions or comments!



## Early Head Start Emotional Newsletter de Bienestar Emocional

### Parte 3

## Solo un poco de autocuidado...

Hablamos de autocuidado, especialmente durante este tiempo, pero en realidad no hablamos de qué es eso. El cuidado personal es una actividad que identificamos y realizamos con el propósito de cuidar nuestra salud física, emocional y mental. Algo que es extremadamente crucial durante este tiempo. ¡No hay duda de eso!

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo hacer eso, dado que debido al distanciamiento social puede ser en lo último que estamos pensando y si lo pensamos, pensamos que es casi imposible de lograr. Pero, es importante recordar que para cuidar a los demás, hacer tareas en la casa y realizar el trabajo, primero debemos cuidarnos a nosotros mismos.



*¡Encontrando paz en el medio un caos!*

Ileana A. Hernández, MA

Terapeuta en Family Services of  
the Merrimack Valley

978. 327.6625

[ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)

Por favor, siéntase cómodo  
contactándome con cualquier  
pregunta o comentario.

A good first step towards self-care could be to advocate for yourself and schedule some time to care for yourself. This could be a 5-minute meditation session or an hour-long walk. Whatever works for you!

And, this is followed by a very important notion never to be forgotten: Be compassionate towards yourself and avoid any judgment! These are weird times we are all experiencing and each one of us is having a different experience throughout all this. It is important to focus on our experience and validate our feelings throughout it.

Here are some ideas:

- Go for a long walk.
- Watch your favorite movie.
- Sneak in a good workout or yoga session.
- Order in your favorite food.
- Try a new recipe.
- Complete a guided meditation.
- Talk to a friend. Vent!
- Read a good book.
- Designated some quite time to look out the window.

The important thing to remember is that you need to care for yourself and do what best fits you. What are mentioned above are just some ideas to get you going. If none of these fit you, then try pinpointing something that suits YOU! You are the expert here. What makes you relax? Re

ach out and let me know what worked!



## Fun Corner

Running out of ideas to entertain your kids? Here are some ways that would allow your eyes and minds to leave the house, as you remain safe and sound inside your home.

Visit the [San Diego Zoo](#) and let your eyes wonder, exploring new destinations.

Take a trip to the [New England Aquarium](#) and find new adventures.

Explore [Disney Rides](#) and imagine you are visiting the parks for a day.

Seeking any more fun places to visit and explore, reach out for more!



[Myyogaworks.com/subscribe](https://myyogaworks.com/subscribe)

## Need Ideas?

Looking for some inspiration to get started?

Check out My Yoga Works, as they are offering free online classes. Join in by going to their website: [My Yoga Works](#).

And, use the promo code ONLINE to get started!

Yoga is a great way to get your body moving and focus your energy into relaxing your body and mind. Dedicating at least 15 minutes a day to such exercise can help ease any tension you have been experiencing and energize your body to make it through the day!

Un buen primer paso hacia el autocuidado podría ser abogar por usted mismo y programar un tiempo para cuidarse. Esto podría ser una sesión de meditación de 5 minutos o una caminata de una hora. ¡Lo que funcione para ti!

Y, esto es seguido por una noción muy importante que nunca se olvidará: ¡Sea compasivo consigo mismo y evite cualquier juicio! Estos son momentos extraños que todos estamos experimentando y cada uno de nosotros está teniendo una experiencia diferente a lo largo de todo esto. Es importante centrarse en nuestra experiencia y validar nuestros sentimientos a lo largo de ella.

Aquí hay algunas ideas:

- Salga a caminar.
- Mira tu película favorita.
- Escóndete en un buen entrenamiento o sesión de yoga.
- Ordene en su comida favorita.
- Pruebe una nueva receta.
- Completar una mediación guiada.
- Hablar a un amigo. ¡Respiradero!
- Lee un buen libro.
- Designar un tiempo para mirar hacia fuera de su ventana a la naturaleza.

Lo importante para recordar es que debe cuidarse y hacer lo que mejor le convenga. Lo que se menciona arriba son solo algunas ideas para ayudarlo. Si ninguno de estos le queda bien, ¡intente identificar algo que le convenga! Eres el experto aquí. ¿Qué te hace relajarte? ¡Comunícate y dime qué funcionó!



## Esquina Divertida

¿Quedándose sin ideas de cómo entretener a sus hijos? Aquí hay algunas maneras que les permitiría que sus ojos exploren y sus mentes salgan de las casas, pero permaneciendo sanos y salvos dentro de sus casas.

Visita el [San Diego Zoo](#) y deja que sus ojos exploren nuevos destinos.

Tome un viaje al [New England Aquarium](#) y descubre nuevas aventuras.

Explora los [Disney Rides](#) e imagina que estas visitando los parques por un día.

¡Buscando más sitios divertidos para explorar, contácteme y les proveeré más!



[Myyogaworks.com/subscribe](https://myyogaworks.com/subscribe)

## ¿Necesitas Ideas?

¿Buscando algo de inspiración para empezar?

Ve a My Yoga Works. Ellos están ofreciendo clases gratis por internet. Únete hiedo a su página: [My Yoga Works](#).

Y usa el código de promoción “ONLINE” para empezar.

Yoga es una manera excelente de empezar a mover tu cuerpo y de enfocar tu energía en relajar tu cuerpo y tu mente. Dedicar por lo menos 15 minutos al día a ejercitar el cuerpo puede ayudar a aliviar tensión que puedes haber estado experimentando y ayudar a tu cuerpo a energizarse para ayudarte a terminar tu día.