

# MY TIME

## BOLETIN SEMANAL

# PARA LOS PADRES DEL PROGRAMA MYTIME

DICIEMBRE 10, 2020

## LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

*Del Centro para la Resistencia Infantil (CCR), ubicado en el Hospital Infantil Lurie*

Cuidar de uno mismo es una parte importante de ser padre. Puede ser un desafío priorizar el tiempo para uno mismo cuando tenemos tantas otras personas y cosas que cuidar en nuestra familia. Hay un ciclo para el autocuidado. Hay un ciclo para el autocuidado. Si no te sientes bien, saludable y nutrido, el estrés y la fatiga pueden afectar a los que te rodean. Puede ser fácil olvidar que los adultos crean el clima de la familia. Con alguna intención y las mejores prácticas, incluso la situación más estresante puede ser manejada por los adultos para asegurar que el ambiente del hogar sea de paz y seguridad donde todos puedan prosperar. Primero tienes que cuidarte a ti mismo antes de poder concentrarte en los demás. Si no te sientes bien, saludable y nutrido, tu estrés y fatiga pueden afectar a los que te rodean. Puede ser fácil olvidar que los adultos crean el clima de la familia. Con alguna intención y las mejores prácticas, incluso la situación más estresante puede ser manejada por los adultos para asegurar que el ambiente del hogar sea de paz y seguridad donde todos puedan prosperar.

A veces no puedes cuidar de ti mismo y necesitas que otros te ayuden. Los grupos de apoyo pueden ser pequeños, íntimos y afectuosos mientras que otras veces nuestros grupos de apoyo son enormes y están unidos por una identidad geográfica o histórica. La conclusión es que el cuidado del grupo nos recuerda que no hay que avergonzarse de pedir ayuda a los demás y que nuestro grupo de apoyo puede enriquecer nuestras prácticas de autocuidado. Cuando te olvidas de ponerte tu propia máscara primero, tu grupo está ahí para recordártelo.

Los siguientes recursos sirven como ejemplos de formas de apoyar las prácticas de autocuidado.

<http://carescenter.ucla.edu/covid-19-resources-staying-resilient>

<https://www.pbs.org/parents/thrive/parenting-during-coronavirus-you-are-enough>

### RECORDATORIO

El café de Padres del Illinois Afterschool Network también se centrará en el tema del autocuidado. La sesión está programada para **este sábado, 12-12-2020**.

**Regístrese con este enlace:**

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZcud-2tqDs9H9IO49itgBW39GoQ93mdgB9M>



Enlaces a actividades familiares seguras y de bajo costo para los días festivos.

<https://www.familyeducation.com/fun/christmas-activities-traditions/12-days-fun-cheap-christmas-activities-families?mpweb=1054-7592-1644809>

Actividad de las costumbres multiculturales

[http://i.infopls.com/botr/botr\\_025\\_6-6.pdf](http://i.infopls.com/botr/botr_025_6-6.pdf)

Fox Valley  
Park District  
Where fun begins

## ¡PREPÁRATE!

Diversión con *los kits* de actividades para el hogar del FVPD comienza la próxima semana

A partir de la semana proxima, el boletín para padres de MyTime contendrá los enlaces a las actividades que se corresponden con los estuches de casa que recibieron todos los alumnos de MyTime. Todos estos enlaces redirigirán al estudiante a **YouTube** para que siga y haga la actividad con el personal del Distrito de Parques de Fox Valley. Aunque el contenido del video enlazado es apropiado para niños pequeños, los anuncios de **YouTube** que rodean el video tutorial podrían no serlo. Esto es algo que está más allá de nuestro control. En un esfuerzo por mantener un ambiente seguro de aprendizaje a distancia, pedimos a los padres y al personal de Mytime que **supervisen** a los estudiantes cuando vean los tutoriales de los "*kits*" de actividades. Cada semana habrá tres enlaces de las siguientes categorías de actividades del Distrito de Parques de Fox Valley: Artes escénicas, fitness y naturaleza. Esta es una emocionante adición a MyTime y será otra forma divertida de participar en actividades de calidad en familia.

MY TIME

West Aurora  
School  
District 129  
WEST AURORA • NORTH AURORA • MONTEZOMBY • BEGA GROVE • BOWEN

Fox Valley  
Park District  
Where fun begins

Cities  
In  
Schools  
AURORA





# MyTime Weekly COMMUNITY RESOURCE ROUNDUP

B, A, B, Y.

## Free Diaper Drive

Hosted by  
**First Baptist Church Aurora**

15 Oak Ave - Aurora IL - 60506

Saturday  
December 12th  
starts at 12pm

Weather permitting  
Drive-thru pick up while supplies last



## Step by Step Wellness

### Free classes...

- will teach you to manage diabetes, heart disease or weight with simple changes that will make a big impact on your health.
- will educate you on how to eat healthy, be more active and more!
- are fun and interactive educational experiences!
- are offered in English and Spanish.

To register, visit [www.vnahealth.com/services/wellness-classes](http://www.vnahealth.com/services/wellness-classes)  
All classes at this time are online.

Classes led by Deepa Deshmukh, Dietitian, are on Wednesdays at 3:30.

Classes led by Viridiana Hernandez, Dietitian, are on Wednesdays at 6:00 pm starting on January 6th, 2021.

Call (630) 892-4355 ext. 8114 for more information

**FREE Online Classes**

Earn a Step by Step gift each time you complete 4 classes.

You do not need to be a VNA Patient to attend.

Classes are FREE of charge and open to any adult.



## Bienestar Paso a Paso

### Clases gratis...

- le enseñarán a manejar su diabetes, enfermedad del corazón o peso con pequeños cambios que causan un gran impacto en su salud.
- le enseñarán a como comer saludable, ser más activo y mucho más!
- son experiencias educativas divertidas e interactivas!
- se ofrecen en Inglés y en Español.

Visite [www.vnahealth.com/es/services/wellness-classes](http://www.vnahealth.com/es/services/wellness-classes) para registrarse.  
Todas las clases se imparten en línea.

Clases dirigidas por Deepa Deshmukh, Dietista, son los miércoles a las 3:30pm

Clases dirigidas por Viridiana Hernandez, Dietista, son los miércoles a las 6:00 pm a partir del 6 de enero de 2021.

Llame al (630) 892-4355 ext. 8114 para obtener más información.

**Clases en línea GRATIS**

Gana un regalo del programa Paso a Paso cada vez que completes 4 clases.

Usted no necesita ser un paciente del VNA para asistir.

Las clases son GRATUITAS y disponibles para cualquier adulto.



## ANNOUNCING DINNER MEALS

West Aurora School District is happy to announce that in addition to breakfast and lunch, our meal packets will now include dinner beginning Thursday, December 10th!

Dinner is a larger meal and is designed to be heated up (instructions provided) and will be available during our current meal times of 10:30 am-2:00 pm Monday through Friday at all 11 locations, our pop up locations, and Monday-Thursday evenings at West High from 4:00 pm-6:00 pm.

Please know that our goal is to provide all children in our community with food security and we know that adding dinner will help our families as the needs continue to grow.

*All families in our community can access our food distribution, regardless of whether or not they attend our schools. No questions asked. No ID is necessary.*

## ANUNCIANDO LA CENA

El Distrito Escolar de West Aurora se complace en anunciar que además del desayuno y el almuerzo, nuestros paquetes de comidas ahora incluirán la cena a partir del jueves 10 de diciembre.

La cena es una comida más grande y está diseñada para calentarse (se proporcionan instrucciones) y estará disponible durante nuestro horario de comida habitual de 10:30 a.m. a 2:00 p.m. de lunes a viernes en las 11 locaciones de costumbre al igual que en nuestras ubicaciones emergentes y los lunes a Jueves por la noche en West High de 4:00 pm a 6:00 pm.

Por favor, sepa que nuestro objetivo es brindar seguridad alimenticia a todos los niños de nuestra comunidad y sabemos que agregar la cena ayudará a nuestras familias a medida que las necesidades continúan creciendo.

*Todas las familias de nuestra comunidad pueden acceder a nuestra distribución de alimentos, independientemente de si asisten a o a nuestras escuelas. No se harán preguntas y no necesita identificación.*

### Beginning December 1, immigrant seniors with low-incomes are eligible for health insurance coverage in Illinois!

#### Three Options to Sign Up:

1. Call 1-800-843-6154 for a phone application
2. Visit [abe.illinois.gov](http://abe.illinois.gov) to apply online
3. Find free local help in your language:

Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights Family Support  
Network Hotline: 1-855-HELP-MY-FAMILY

Illinois Welcoming Centers: [bit.ly/welcomingIL](http://bit.ly/welcomingIL)

#HealthyIllinoisForAll

### ¡A partir del 1 de diciembre, personas mayores inmigrantes con bajos ingresos son elegibles para cobertura de salud en Illinois!

#### 3 Opciones para Inscribirse:

1. Llame al 1-800-843-6154 para aplicar por teléfono
2. Visite [abe.illinois.gov](http://abe.illinois.gov) para aplicar por sitio web
3. Encuentre ayuda local gratuita en su idioma:

Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights Family Support  
Network Hotline: 1-855-HELP-MY-FAMILY

Centros de Bienvenida de Illinois: [bit.ly/welcomingIL](http://bit.ly/welcomingIL)

#IllinoisSaludableParaTodos

