

Wellness Tips during the COVID-19 Pandemic

In these uncertain times anxieties can be at an all-time high. As it is super important to follow all the CDC guidelines (www.cdc.gov) to keep safe one of the important sets of tips is often ignored: Self-care.

Self-care can be as You, the individual, defines it, one must also do self-check ins to assess what it is needed.

- Rapid heartbeat
- Fidget behavior
- Irritable

Anxiety can show up in overly snacking.

Constant state of uncomfortableness and unable to self-regulate.

24 hour news cycles and socials can fuel anxiety as well during these times.

Further information on anxiety (<https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxiety-panic-guide-symptoms-types>)

How can we combat anxiousness during COVID-19?

Develop a Wellness plan.

It can be as simple as “When I get home I will listen to music.” “I will listen to 1 chapter of an audiobook.” “Watch an interesting Ted Talk” and so forth.

The plan must be achievable and above all for one’s self. Self-care is about recharging and taking care of your needs.

You can place a time limit to not overindulge and also be mindful to prepare for the next day.

For Parents who have to tap into a new role of Homeschooling here are some wellness tips:

Develop a daily plan. Remember children need time to be active and creative, make room for that in the routine.

Allow kids to help in making dinner, it's a great visual of how to introduce math in an actual space. (measuring , fractions , multiples)

During story time, try costumes and face paint, have the children be a part of the story, asking leading questions (What do you think will happen next?) Do not dissuade an answer that may be considered “out there”. Instead encourage “That’s interesting let’s keep reading to see if that idea may come true.”

Assign age appropriate clean up tasks. (It will give you a break and set the expectation).

Further Reading (<https://www.today.com/parents/teacher-s-advice-homeschooling-during-covid-19-crisis-t176370>)

What does God tell us about anxiety?

Isaiah 41:10 So do not fear, for I am with you; do not be dismayed, for I am your God. I will strengthen you and help you; I will uphold you with my righteous right hand.

Consejos de bienestar durante la Pandemia de COVID-19

En estos tiempos inciertos, las ansiedades pueden estar en su punto más alto. Es muy importante seguir todas las pautas de los CDC (www.cdc.gov) para mantenerse a salvo. De los conjuntos importantes de consejos, a menudo se ignora uno: el autocuidado.

El autocuidado puede ser tal como lo define el individuo, uno también debe hacer auto chequeos para evaluar lo que se necesita.

- Latidos rápidos
- Comportamiento inquieto
- Irritable

La ansiedad puede aparecer en los bostezos excesivos.

Estado constante de incomodidad e incapaz de autorregularse.

Los ciclos de noticias de 24 horas y las redes sociales también pueden alimentar la ansiedad durante estos tiempos.

Más información

<https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxiety-panic-guide-symptoms-types>

¿Cómo podemos combatir la ansiedad durante COVID-19?

Desarrolle un plan de bienestar.

Puede ser tan simple como "Cuando llegue a casa escucharé música". "Escucharé 1 capítulo de un audiobook". "Mira una charla interesante de Ted" y demás.

El plan debe ser alcanzable y, sobre todo, para uno mismo. El cuidado personal se trata de recargar y atender sus necesidades.

Puede establecer un límite de tiempo para no excederse y también estar atento para prepararse para el día siguiente.

Para los padres que tienen que aprovechar una nueva función de educación en el hogar, aquí hay algunos consejos de bienestar:

Desarrolla un plan diario. Recuerde que los niños necesitan tiempo para ser activos y creativos, dejen espacio para eso en la rutina.

Permita que los niños ayuden a preparar la cena, es una gran representación visual de cómo introducir las matemáticas en un espacio real. (medición, fracciones, múltiplos)

Durante la hora del cuento, pruebe con disfraces y pintura de la cara, haga que los niños sean parte de la historia y formulen preguntas principales (¿Qué cree que sucederá después?) No desaliente una respuesta que pueda considerarse "allá afuera". En cambio, aliente "Eso es interesante, sigamos leyendo para ver si esa idea puede hacerse realidad".

Asignar tareas de limpieza apropiadas para la edad. (Te dará un descanso y establecerá las expectativas.)

Más información

<https://www.today.com/parents/teacher-s-advice-homeschooling-during-covid-19-crisis-t176370>

¿Qué nos dice Dios sobre la ansiedad?

Isaías 41:10 Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te desanimes, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; Te sostendré con mi diestra justa.